

ИСПОВЕДЬ
ЗВЕЗДНОГО
ДИЕТОЛОГА

ADAM BORNSTEIN

YOU CAN'T SCREW THIS UP

Why Eating Takeout, Enjoying Dessert,
and Taking the Stress Out of Dieting
Leads to Weight Loss That Lasts

Адам Борнштейн

ИСПОВЕДЬ ЗВЕЗДНОГО ДИЕТОЛОГА

*Как похудеть навсегда,
ни в чем себе не отказывая*

Москва
Библос
2025

УДК 613.24

ББК 51.230

Б 82

АДАМ БОРНШТЕЙН

Б 82 ИСПОВЕДЬ ЗВЕЗДНОГО ДИЕТОЛОГА. Как похудеть навсегда, ни в чем себе не отказывая : пер. с англ. М. : Библос, 2025. 383 с. Ил. 214 .

ISBN 978-5-6052450-0-1

Индустрия диетологии навязывает нам одну диету за другой, не давая передышки. Зачем вам еще один ограничивающий, нереалистичный план питания? Научитесь наслаждаться тем, что вы едите (включая еду навынос!), и не вредить при этом здоровью.

Адам Борнштейн – автор бестселлеров и консультант таких икон здорового образа жизни, как Арнольд Шварценеггер, Леброн Джеймс, Синди Кроуфорд и Линдси Вонн. Он – один из самых авторитетных специалистов в области здоровья, потому что умеет добиваться результата без уловок, сомнительных добавок и мучений.

В этой простой и доступной книге Борнштейн утверждает, что если вы хотите улучшить свое здоровье и похудеть навсегда, то забудьте об общепринятых диетах и следуйте успешным привычкам и принципам, которых не встретишь в нутрициологии и фитнесе.

В этом подарочном издании, богато иллюстрированном старинными рисунками, представлены:

- Шестинедельный план, который позволит вам есть все, что вам нравится, не считая калорий и не заикливаясь на макроэлементах.
- Варианты еды навынос из пятидесяти самых посещаемых ресторанов Америки (чтобы вы могли есть где угодно, не мучаясь чувством вины).
- Тридцать сытных и питательных рецептов блюд, включая французские тосты с корицей и изюмом, начос, макароны с сыром, сладким картофелем и беконом.
- Быстрые и легкие блюда, которые можно приготовить самим, а также эффективные упражнения, которые можно выполнять всего 15–30 минут.

Вы узнаете самый эффективный способ формирования здоровых привычек, сможете освободиться от чувства вины и вести здоровый образ жизни, к которому вы так стремились.

«Что, если бы вам сказали, что самая здоровая диета включает продукты, которые доставляют вам удовольствие и учитывают особенности вашей напряженной, перегруженной жизни? Успех был бы гарантирован, правда? В этой книге предложен именно такой план действий, и вы непременно справитесь. Вы сформируете железобетонные привычки, измените свое мышление, освоите принципы правильного питания и узнаете многое другое. Если уж кто и сумеет сказать новое слово в диетологии, так это Адам Борнштейн!» – *Арнольд Шварценеггер*

«Большинство диет вредят вашему психологическому здоровью. Подход Адама сделает вас по-настоящему счастливым и здоровым, и при этом не придется жертвовать теми продуктами, которые вы любите». – *Синди Кроуфорд*

УДК 613.24

ББК 51.230

Данный перевод книги «ИСПОВЕДЬ ЗВЕЗДНОГО ДИЕТОЛОГА. Как похудеть навсегда, ни в чем себе не отказывая» печатается по соглашению с Born Fitness LLC. Возрастная категория 12+.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2024.

© 2023 by Born Fitness LLC

© ООО «Библос», 2025.

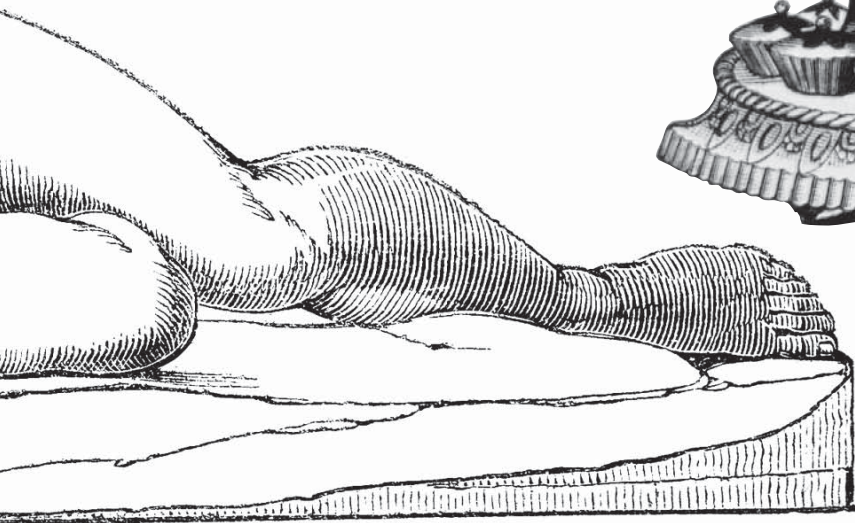
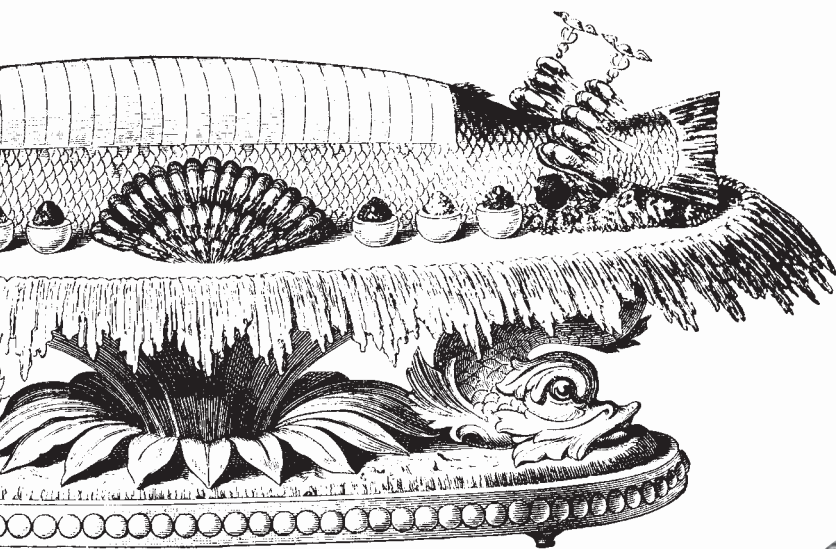
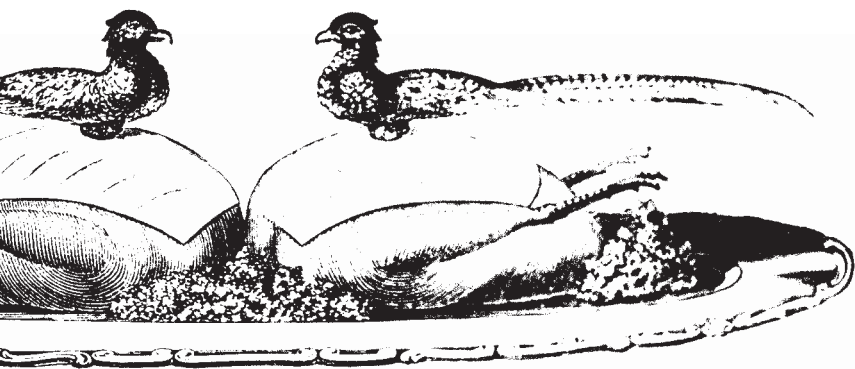
ISBN 978-5-6052450-0-1 (рус.)

ISBN 978-0-06-323057-6 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	8
Введение.....	11
ЧАСТЬ I. НЕРУШИМОЕ ОСНОВАНИЕ.....	30
Глава 1. Так легко, что трудно не справиться.....	33
Глава 2. Играем по новым правилам.....	51
Глава 3. Это меняет всё.....	71
Глава 4. Парадокс комфорта.....	83
Глава 5. Ищите решения, а не козлов отпущения.....	97
ЧАСТЬ II. ПОД КОНТРОЛЕМ.....	114
Глава 6. Совет от вашего будущего «Я».....	117
Глава 7. Ловушки.....	137
ЧАСТЬ III. ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ПРОВАЛИТЬ ЭТОТ ПЛАН ПИТАНИЯ.....	152
Глава 8. Я научу вас есть.....	155
Глава 9. Давайте закажем что-нибудь.....	195
Глава 10. Подробное меню еды навынос.....	203
Глава 11. Готовим ваши любимые блюда навынос.....	227
Глава 12. План, который никогда не перестанет работать.....	281
Глава 13. Делаем выводы.....	297
ЧАСТЬ IV. ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ИСПОРТИТЬ ЭТОТ ПЛАН ТРЕНИРОВОК.....	310
Глава 14. Движение – лучшее лекарство: шестинедельный план.....	313
Эпилог.....	373
Примечания.....	378





ПРЕДИСЛОВИЕ

В ИНДУСТРИИ ДИЕТ есть кое-что, чего я не понимаю. Это редко обсуждают, но именно по этой причине многие люди не видят желаемых результатов.

Индустрия диет чертовски негативна, а планы питания, которые нам предлагают, – чертовски сложны.

Считайте это предостережением: такое сочетание приносит гораздо больше вреда, чем вы думаете, и, отказавшись от него, вы примете одно из самых правильных решений в вашей жизни.

Не могу точно сказать, когда все изменилось, но меня расстраивает, что так много планов питания строятся на страхе и негативной мотивации. Глядя на стыд и чувство вины, которые испытывают люди, меня не удивляет, что многим тяжело правильно питаться и регулярно заниматься спортом. Когда я вижу, как нелегко людям вести здоровый образ жизни, я всем сердцем переживаю за них, потому что многие действительно хотят измениться и мотивированы на это.

Никто никогда не менялся, занимаясь самобичеванием. Изменения происходят только благодаря позитивному видению. Негативное отношение к своей внешности не приведет вас к здоровому образу жизни; позитивное стремление к здоровью – единственный плодотворный путь.

Как будто им, новоявленным диетологам, мало, что вы ненавидите себя и парализованы негативным мышлением, они убеждают вас в том, что вам нужна докторская степень, чтобы разобраться в правильном питании. Они меняют тренды раз в месяц и придумывают новые названия для очередных увлечений.

Если я чему-то и научился за более чем 60-летний опыт продвижения здорового образа жизни, так это тому, что сознание нужно укреплять точно так же, как тело, если вы хотите достичь цели. И как только у вас появится видение конечного результата, продвигайтесь к нему маленькими шагами. Прогулка, отжимания или приседания с собственным весом могут стать фундаментом для дальнейшего развития. Но вместо этого вам говорят, что нужно соблюдать экстремальные диеты или выполнять упражнения, о которых я никогда раньше не слышал (а я слышал о многих самых разных упражнениях, как вы понимаете).

В здоровом образе жизни не должно быть ничего сложного. Вы просто делаете то, что вам под силу, день за днем, а в какой-то момент вы начинаете делать чуть больше и так далее. Это называется прогрессивным сопротивлением. Сегодня вы делаете одно отжимание, завтра –

два. Кажется, что прогресс совсем незначительный, но через год, когда вы проанализируете результаты, вы увидите, как эти крошечные победы привели к впечатляющим достижениям.

Сегодня ваш мозг забит огромным количеством слишком сложной информации, заставляющей вас напрягаться по поводу каждого приема пищи, каждой тренировки и множества ненужных добавок. Пора отказаться от такого подхода и перейти к гораздо более эффективному методу.

Прежде чем стать величайшим бодибилдером и звездой боевиков, я сосредоточенно работал над своими привычками и повседневным режимом. Я бы ни за что не смог поднять 300 кг или стать Мистером Олимпия, если бы переживал по поводу всего, что я ем, или соблюдал планы питания, которые внушали бы мне ненависть к своему внешнему виду. Я выработал несокрушимый настрой, который позволил мне раскрыть неограниченный потенциал человеческого тела. Я уверен, что эта книга поможет вам сделать то же самое.

Сегодня все забывают, что первый шаг к непоколебимому фундаменту очень прост. Вот почему я знаю, что эта книга поможет многим людям. Она возвращает нас к вечным принципам, дополняя их современными, научно обоснованными рекомендациями, которые помогут вам выжить и процветать в современных условиях. В ней нет ничего сложного. И в ней нет негатива.

Я знаю Адама уже более 10 лет. Он не только один из умнейших людей в сфере правильного питания, он – как раз тот человек, который может предложить вам самый простой, понятный, реалистичный и эффективный способ улучшить ваше здоровье и мышление и достичь ваших целей.

Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо отказаться от шаблонных рекомендаций, которые якобы подходят всем и каждому. Многие мои любимые бодибилдеры придерживались совсем других планов питания и тренировок, чем я. Потому что разным типам людей подходят разные вещи. Главное – найти принципы, которые подойдут всем, и оставить возможность для индивидуального подхода.

Я хотел стать величайшим в мире бодибилдером и при этом есть кайзершмаррн и вишневые пироги. У вас могут быть другие цели, но стремление к здоровому балансу живет в каждом из нас. Считайте, что эта книга – ваше руководство по воплощению мечты в реальность.

Если вы возьмете на вооружение уроки из этой книги, у вас сформируется более позитивный образ мышления и появятся более здоровые привычки. А это самое мощное сочетание в мире.

Арнольд Шварценеггер



Bue Wirtz

ВВЕДЕНИЕ

Надежда

ВЫ НЕ ОДИНОКИ. Это первое, что вам нужно знать, прежде чем браться за эту книгу. Потому что, как показывает мой опыт, миллионы людей оказались в точно такой же тупиковой ситуации, что и вы. Предположу, что диеты и, по сути, вся индустрия здорового образа жизни кажется вам чистой воды надувательством. Я не говорю, что если есть курицу с брокколи и тренироваться по шесть раз в неделю, вы не получите результата. Проблема в том, что само представление о «здоровье», которое вам внушают, искажает реальность, ломает сознание и вредит организму.

Здоровье – это выбор. И хотя вы сами решаете, что вам есть и как заниматься спортом, среда, в которой вы живете, и бесконечные варианты диет и тренировок, которые вам предлагаются, не позволяют увидеть реальные проблемы. Существуют десятки диет, и каждая построена на определенных принципах мышления, а значит, вы никогда не будете уверены в том, что выбрали правильный путь. Лишь одно не вызывает никаких сомнений – нужно отказаться от всего вкусного и неукоснительно следовать жесткому плану питания, который вовсе не учитывает оптимальный путь, ведущий вас к успеху. Тут главное – универсальный шаблон, а не ваши конкретные потребности, предпочтения и сильные стороны. А если вы не следуете этому плану, вас стыдят и обвиняют в том, что вы не заботитесь о своем здоровье.

При этом вам внушают, что нельзя следовать планам питания, которые искажают ваше отношение к своей внешности, вызывают стресс по поводу еды или побуждают к необоснованным действиям. И все же большинство диет



lepa:

вызывают тревогу, разочарование, будто они созданы лишь на несколько недель.

Получается, что в основе индустрии здорового образа жизни стоимостью в триллион долларов лежат недальновидность и противоречия. Основное внимание уделяется телу и редко – сознанию. Но, игнорируя сознание, вы упускаете самый важный компонент изменения образа жизни и тем самым обрекаете себя на неудачу и разочарование. Ведь все эти советы по здоровью часто добавляют в вашу жизнь еще больше стресса и заставляют вас чувствовать себя хуже. Из-за сочетания этих факторов ваши новые модели поведения вряд ли продержатся долго, достижения прекратятся, результаты исчезнут, и вы еще больше уверитесь в том, что вы – слабый, никчемный человек и должны пойти на крайние меры, чтобы решить проблему.

К сожалению, многие в индустрии здорового образа жизни видят свою цель именно в этом. Чем хуже вы себя чувствуете, тем отчаяннее ищете ответ и тем охотнее пробуете то, что в глубине души кажется вам неправильным. Вам навязывают решения, которые заставляют вас «покупать» ответы, а не дают инструменты, которые решают проблемы и позволяют вам контролировать свое здоровье.

Речь идет не о том, чтобы заботиться о своем организме или ставить перед собой амбициозные цели. Приоритизируйте свое здоровье, и вы будете реже болеть, почувствуете прилив сил и повысите качество жизни. И если вы читаете эту книгу и хотите вести более здоровый образ жизни, значит, вы понимаете, что что-то необходимо изменить.

Но если спросить среднестатистического человека, что нужно для того, чтобы быть в хорошей физической форме, большинство ответят, что нужны вкусовые предпочтения, которых у вас нет, продукты, которые стоят дороже, чем вы можете себе позволить, время, которое вам никак не удастся найти, и привычки, которые вы еще не выработали. Дело не в том, что люди не хотят вести здоровый образ жизни, хорошо себя чувствовать и быть энергичными. Просто большинство людей сомневаются в том, что они смогут найти программу, которая действительно сработает в долгосрочной перспективе.

Наверное, поэтому вы и читаете эту книгу, и именно поэтому вы, скорее всего, настроены скептически. Вам хочется верить, что на этот раз все будет по-другому. Но вы опасаетесь, что получите то же разочарование, только в новой обертке. Еще один план, обещающий фантастические результаты, но только в том случае, если вы готовы пожертвовать всем и пережить психическое и физическое выгорание. Потому что чем больше вы повторяете мантру «попробовал, не получилось, пробуй снова», тем больше вы убеждаетесь в том, что вы слабый и никчемный человек.

Я хочу дать вам надежду на то, что есть другой путь.

Я покажу вам, что корень многих ваших проблем вовсе не в том, что вам



говорили. Многие годы вы пытались разобраться в сложных темах, таких как нарушенный обмен веществ, гормональный сбой и токсичные продукты. Но что если я скажу вам, что истинная причина всех ваших проблем со здоровьем гораздо серьезнее? Нет, я не предлагаю исключить из рациона еще один продукт питания (в этой книге нет углеводной фобии), попробовать еще один детокс или питаться только в определенное время суток.

На протяжении десятилетий в основе диет лежали совершенно ненужные тактики, призванные изменить вас физически, и в итоге эти диеты ломали вас психологически. Этот подход внушил вам неправильное отношение к еде, дал ложное представление о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым, и создал порочный круг чувства вины, тревоги и стресса. Чем больше он меняет ваше мировоззрение, тем больше все идет наперекосяк, и тем больше вы страдаете физически. Смешайте все это и вы получите настоящий коктейль позора, который чрезмерно усложняет принципы правильного питания и внушает вам, что вы всегда делаете что-то не так и никогда не дотянетесь до нужного уровня.

Рискну предположить, что ваш прошлый опыт с диетами убедил вас в том, что невозможно найти то, что сработает именно для вашего организма, потому что вас учили ограничивать себя в питании и наказывать себя, когда вы едите «запрещенные» продукты. Даже если вы не осознаете этого, подобные ограничения лишь усиливают тягу к еде, отнимают право решать, что вы хотите есть, и вызывают чувства вины и стыда, которые могут привести к перееданию.

Чувства и разочарования, которые довели вас до этого состояния, испытывают многие люди, которым я помогаю вот уже 20 лет. В основе проблемы лежат мысли, которые вызывают у вас эти диеты. Звучат они примерно так:

«У меня ничего не получится».

Я слышал это много раз. На самом деле, когда я работал с группой из 500 человек, которые тестировали этот план, очень многие говорили то же самое.

А теперь повторяйте за мной:

«Я не смогу провалить этот план».

Это мантра, которая, как я верю, изменит ваше здоровье к лучшему.

Пришло время отказаться от планов питания, которые внушают вам, что совершенно нормальное поведение – позволять себе еду навынос, десерты и пропускать тренировки – ошибочно или является основой нездорового образа жизни. Плохо обращаться со своим организмом нельзя, но изменив свою реакцию на такое поведение, вы добьетесь потрясающих результатов. Самое главное – изменить ваше отношение к самому себе, именно в этом настоящий секрет формирования правильных привычек, чувства контроля и, наконец, улучшения своего здоровья.

Вся структура и стратегия диет – иллюзия, которую вы с легкостью распознали бы в любой другой ситуации. Представьте, что вам поручили крупный проект и дали 1 месяц на его выполнение, хотя на самом деле качественное выполнение этого проекта требует от 4 до 6 месяцев. Кроме того, у вас не будет ни одного выходного дня, и вам нужно будет работать по новому методу, который вы никогда раньше не пробовали. Естественно, вы быстро перегорите, заболеете и провалите задание. А если вы будете повторять этот процесс по нескольку раз в год в течение многих лет, вы, скорее всего, решите, что с вами что-то не так. Добро пожаловать в индустрию здорового образа жизни: невыполнимая задача, которая ломает вас психологически, а затем и физически.

Возможно, вы этого пока не осознаете, но достижение желаемой цели начинается с принятия того, что ваши тщетные попытки вести здоровый образ жизни и изменить свою фигуру никак не связаны с вашим личным фиаско. Вы ни в чем не виноваты. Если вы сможете это понять, то сможете отказаться от типичных манипулятивных диет, которые вы пробовали раньше, и перейти к новому образу жизни, который принесет гораздо более высокие результаты. Сейчас вы, вероятно, измучены и надеетесь, что есть другой способ стать здоровым. Я знаю, что эти обещания смахивают на хитрый рекламный ход, но в этой книге нет никаких уловок, хаков и иллюзорных обещаний. Наоборот, здесь вы найдете противоядие от всего перечисленного. Мы наблюдаем глобальный кризис здоровья, вызванный тем, что мы не можем понять, как заставить наш организм работать на нас. Это парадокс, который не поддается никакой логике.

Здравоохранение, похоже, единственная отрасль, где бесконечные ресурсы и инвестиции только ухудшают результат. В Соединенных Штатах, по оценкам Центров по контролю и профилактике заболеваний, на лечение диабета тратится более 300 миллиардов долларов, однако уровень заболеваемости диабетом никогда еще не был так высок. Не нужно далеко ходить, чтобы понять, что огромное количество людей сидят на диете, в то время как уровень ожирения продолжает расти, пищевые расстройства становятся обычным делом, а индустрия биологически активных добавок разрослась на миллиарды долларов, не принося реальной пользы.

Я работал с тысячами людей, которые выработали по-настоящему здоровые привычки, сбросили вес (и удержали его), вернули себе контроль над своей жизнью и научились любить свое тело. Мой подход не предполагает полного исключения одного конкретного продукта, дотошного отслеживания макронутриентов или беспокойства о токсинах в продуктах. На самом деле я посоветую вам тратить чуть меньше времени на попытки разобраться в нутрициологии и чуть больше времени уделять изменению вашего поведения. Потому что, если вы хотите остановить это безумие, пора признать, что вам дали не те инструменты для работы.

РАЗБИТЬ СТЕКЛО

Много лет назад оконное стекло чуть не разрушило мой брак.

Ладно, возможно, я немного преувеличиваю. Но в то время я был уверен, что моя жизнь вот-вот рухнет из-за, казалось бы, невыполнимой задачи, которая заставила меня понервничать. Если вы женаты или состоите в отношениях, то вы знаете, что иногда самые страшные ссоры возникают из-за раздутого неразрешенного конфликта.

Когда мы с женой переехали в наш нынешний дом, ситуация была не совсем обычная. Я увидел нашу новую собственность только после того, как моя жена купила ее. Я был в командировке по работе (об этом я расскажу подробнее), супруге я полностью доверял, и, пока меня не было, она подписала договор о покупке дома.

Это был красивый дом с большим потенциалом, но предыдущие владельцы не очень-то заботились о нем. Дом требовал большой любви, ремонта и фантазии, чтобы сделать его таким, каким нам хотелось. А одна комната – лофт на третьем этаже – доставила нам особенно много хлопот. В ней было все, о чем можно



было мечтать: сводчатый потолок, мансардное окно, ванная комната, два шкафа и достаточно места, чтобы разместить огромный офис или устроить детскую для наших двух маленьких мальчиков. Была только одна проблема – настоящее бельмо на глазу.

Стекло единственного окна в комнате было заляпано детской краской. Причем не обычной краской, а совершенно несмываемой, и намазала ее дочь предыдущих владельцев. Все окно было испещрено ее именем, написанным самыми разными шрифтами: с завитушками и кружочками, черными, желтыми, синими, фиолетовыми и белыми (до сих пор не понимаю, зачем так много цветов).

К тому времени, как семья продала дом, их дочь уже училась в колледже, а значит, краска продержалась не менее 10 лет. Как неудачная татуировка после пьяной ночи, это окно сводило мою жену с ума. Обустройство дома – ее язык любви, а это окно было совершенно неприемлемо. Третий этаж стал ее пространством. Она называла его своим МВП, или «Мальчикам вход воспрещен». Это был ее офис, ее творческая мастерская и место, где можно насладиться коктейлем, почитать книгу или просто побыть в тишине в доме, где живут трое мальчишек. Но стоило войти в комнату, это уродливое окно сразу же бросалось в глаза. Плохо еще и то, что меня никак нельзя назвать мастером на все руки. Замена лампочки превращается для меня в настоящее приключение (знаете что, эти руки созданы, чтобы печатать текст и поднимать тяжести), но я отчаянно хотел порадовать свою жену и отмыть окно.

Я загуглил все растворители, какие только существуют в мире. От Goo Gone до уксуса, от спирта до ацетона (кстати, осторожно с ацетоном!). Я перепробовал, казалось бы, все, но победить эту краску так и не удалось. В какой-то момент я пошутил, что просто разобью окно и куплю новое. Я этого не сделал, хотя, наверное, это было бы оптимальным решением, потому что краска никуда



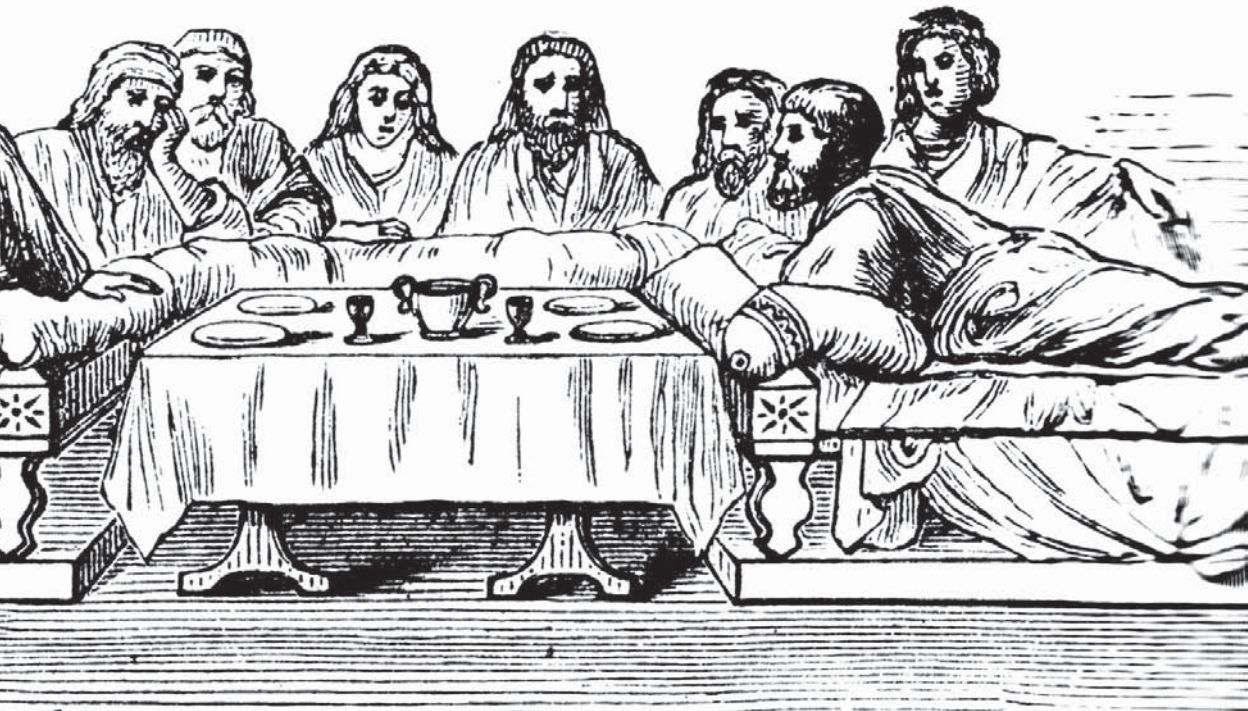
не делась, а значит, в любой момент могла вспыхнуть ссора. Оставалось только найти повод.

Прошло три года, и однажды у нас с женой возникли разногласия. И, как во всех классических супружеских спорах, нерешенные вопросы превратили мелкое разногласие в настоящий скандал. Вспомнили бессмертную краску на окне, и, скажем так, ситуация накалилась сверх меры. (Честно говоря, я должен был давно решить эту проблему, так что недовольство моей жены было вполне объяснимо.)

В момент отчаяния и раздражения я схватил бритвенное лезвие, которое я использовал для поделок с детьми, и бросился наверх. На секунду – ладно, минут на пять, я задумался о том, чтобы разбить окно. Это был единственный выход. Или нет?

Не спрашивайте меня как и почему, но в тот момент я посмотрел на краску, потом на лезвие, потом снова на краску, и меня вдруг осенило. «Что если... это так глупо... но что, если соскоблить ее лезвием?»

Возможно, вам это показалось очевидным, но для парня, который вызывает мастера каждый раз, когда в доме надо что-то починить, эта идея казалась в лучшем случае глупой, а в худшем – опасной. И все же для долгих размышлений времени не было. Я взмахнул лезвием,



и, вместо того чтобы разбить стекло, начал соскабливать краску, как сумасшедший. Я был уверен, что поцарапаю окно, расколю стекло или, вернее всего, потеряю палец.

Вместо катастрофы меня ожидал полный восторг. Кусочек за кусочком краска начала сходить. Чем больше я понимал, как пользоваться лезвием, тем легче становилась работа. Я находил более удачные углы, видел слабые места в краске, которая раньше казалась непреступной крепостью, и выбрал стратегию, с помощью которой надеялся наконец навести порядок в доме.

После трех лет бесплодных усилий и смиренного пренебрежения (которое в итоге вылилось в скандал) я устранил «яблоко раздора» за два часа, и окно стало как новенькое. Помню, как моя жена поднялась наверх, все еще не оправившись от ссоры, и ее настроение вдруг изменилось, стоило ей увидеть чистое окно.

Думаю, вы понимаете, к чему я клоню.

Краска – это ваши сложные отношения с собственным здоровьем.

Растворители – это традиционные подходы к диетам и физическим упражнениям.

А лезвие – это книга, которую вы держите в руках.

Многие из вас, вероятно, пытаются разобраться со своим здоровьем гораздо дольше, чем три года. Может быть, вы так и не нашли ничего действенного. Или, как многие, вы попробовали диету или тренировку, сбросили вес и снова набрали. И, возможно, вам кажется, что вы перепробовали все что можно, но, скорее всего, вы пользовались разными вариантами одного и того же неэффективного метода. Даже если вы добились успеха – а многие люди действительно худеют, – вес всегда возвращается. Вам не нужно временное решение, вам нужно то, что работает всегда, вам нужно, чтобы возникло такое чувство, будто вы нажали на перезагрузку и решили проблему, которая мешала вам вести здоровый образ жизни.

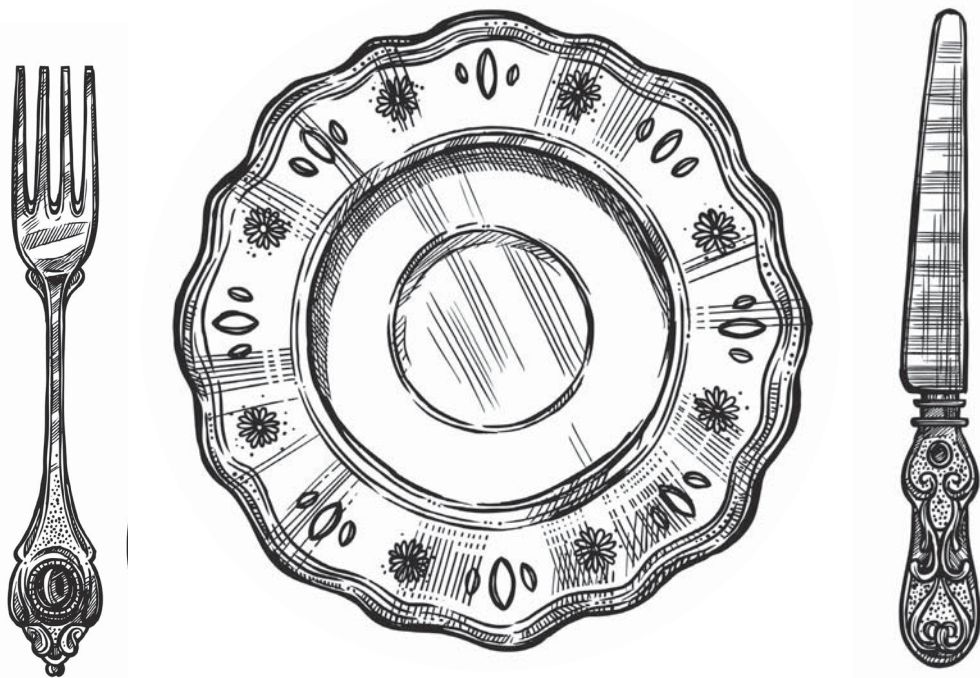
Если вы честны с собой, пришло время найти новое средство, которое устранил ущерб, нанесенный вашим диетическим прошлым, и попробовать то, что принесет вам уверенное решение проблемы. Это не очередной суперпродукт или элиминационная диета. Я хочу, чтобы вы на секунду прервались и вспомнили все те «разные» планы питания, которые вы попробовали. Вас научили верить в одно (или все) из следующих утверждений:

- ваш организм оказался в тупиковой ситуации и нуждается в перезагрузке, и проблема может быть в вашем метаболизме, гормонах или кишечнике;
- ученые назвали тот единственный продукт, который вам необходимо исключить, и вам тут же станет лучше;

- ученые назвали тот единственный продукт – или идеальное сочетание питательных веществ, – который вам нужно потреблять, и если неуспевающе следовать этому плану, все будет в порядке.

А если вы не любитель диет, то, возможно, вы уверены, что генетика решает все, и тогда зачем напрягаться?

Какую бы диету вы ни выбрали, путь к здоровому образу жизни выстроен так, будто он рассчитан на меньшинство – на тех, кто готов придерживаться строгих правил, а остальным остается выкручиваться самим или страдать. Так нельзя. В этой книге вы ознакомитесь с исследованиями, которые показывают, что люди, которые сидят на диетах, как правило, получают худшие результаты, чем те, кто не соблюдает никаких диет. Дело не в том, что диеты неэффективны, а в том, что многие наиболее популярные подходы не решают основополагающих проблем. Если вы соблюдаете диету, чтобы избавиться от воспаления, но не знаете, как насытиться полезными продуктами, потому что ваш голод утоляет только «нездоровая» еда, поверьте, вы не достигнете нужного результата. Это все равно что чинить сломанную трубу рулоном бумажных полотенец. Беспорядок вы уберете, но скоро опять натечет лужа, и дело может обернуться настоящим потопом. Вас не научили, что нужно делать, чтобы не возвращаться к старым привычкам, особенно когда у вас стресс и дел выше крыши. Если это похоже на вашу жизнь, то, думаю, вам теперь понятно, почему путь к



хорошему самочувствию и внешности вымощен болью, стыдом, чувством вины и неудовлетворительными результатами.

В конечном итоге индустрия здорового образа жизни внушает вам недовольство тем, как вы питаетесь и как вы живете. Намеренно или нет, но она разжигает настоящую психологическую войну, которая разрушает вас, а не укрепляет. И это намного важнее, чем количество углеводов, которые вы потребляете. Хотя мы видим некоторый прогресс в понимании того, что здоровые люди могут выглядеть совершенно по-разному, планы питания все равно строятся вокруг той или иной крайности, а «все или ничего» – опасное убеждение. Стоит этому мировоззрению укорениться, оно проникнет в ваше повседневное поведение, и вам будет невероятно сложно питаться правильно и двигаться чаще.

Исследования ожирения показывают, что неспособность сбросить вес может привести к значительному стрессу, который влияет на самовосприятие и благополучие человека [1]. Когда это происходит, становится сложнее выработать поведение, которое может улучшить ваше здоровье. И эти психические искажения свойственны не только людям, страдающим от ожирения; мы все уязвимы.

Самое большое преобразование, которое вам потребуется, сводится к тому, чтобы отказаться от строгих правил и заменить их на более эффективные инструменты.

Речь идет о том, чтобы иметь практический план, учитывающий хаотичную природу реальной жизни и отказаться от диет, в основе которых лежат концепции совершенства, ограничений и наказания. И, что самое важное, нужно выстроить модель успеха, чтобы вы могли переходить на новые уровни здорового образа жизни, не жертвуя ничем. Принцип «все или ничего» здесь не работает. В итоге вы получите не просто рекомендации по питанию и фитнесу, соответствующие вашему образу жизни, но и измените самовосприятие и научитесь преодолевать конфликты. А это и есть самое важное преобразование.

Эта книга уникальна. Конечно, я поделюсь результатами исследований, которые объясняют, как лучше питаться. Но мы не будем тратить время на споры о том, нужно ли урезать углеводы и жиры. Потому что, как вы скоро узнаете, можно есть и то и другое.

Вас ждут планы питания и списки продуктов, но они не будут похожи на списки продуктов, которые вы видели раньше. Я не стану запрещать такие продукты, как хлеб, картофель и рис. И вам не придется высчитывать, сколько времени должно пройти между приемами пищи, можно ли завтракать или есть на ночь. Вы сможете заказывать еду навынос и наслаждаться десертом. (Не только в качестве награды, и вам не придется потом наказывать себя.)

Вас ждут тренировки и упражнения. Но они будут короче и проще, чем

вы привыкли. Вы будете учиться у врачей, ученых и исследователей. Но, что еще важнее, вы получите судьбоносные уроки от тех, кто освоил самосовершенствование. В начале своей карьеры, до того как я посвятил свою жизнь тому, чтобы помогать людям улучшать здоровье, я изучал изменение поведения. Я получил диплом по психологии, работал исследователем в лабораториях социальной психологии в Университете Колорадо и узнал, что самые большие препятствия на пути к физиологическим изменениям, как правило, начинаются в голове. Поговорка «Куда мысли, туда и тело» превратилась в клише, но она точно отражает реальность... именно поэтому диеты, которые ломают вас на пути к физическому совершенствованию, в корне ошибочны.

На протяжении многих лет я видел, что лучшим тренерам и диетологам не удается удержать долгосрочные изменения в жизни своих клиентов. Отчасти это происходит потому, что наша повседневная жизнь и пищевая среда не облегчают им задачу. Другая проблема заключается в том, что в их подходе отсутствует самое важное исходное положение: рекомендовать лучшие продукты и упражнения без учета менталитета и привычек человека – все равно что заправлять высококачественным топливом автомобиль без двигателя.

Я изучил методы тех, кто создал самые мощные двигатели для поддержания здорового образа жизни. Это такие люди, как эксперт по привычкам Джеймс Клир, королева уязвимости Брене Браун и Райан Холидей, человек, который популяризировал древнюю философию стоицизма. Они и многие другие раскрыли секрет – они знают, как изменить свою жизнь к лучшему. Нелепо, что их советы до сих пор не применялись к самому сложному из всех изменений – улучшению здоровья. Вот здесь я и беру на себя инициативу. Я применил их проверенные методы изменений к питанию, фитнесу и общему самочувствию, чтобы вы наконец перестали жить «на нейтралке» и достигли своих целей.

Согласно подходу, применяемому в этой книге, питание и физические упражнения требуют корректировки поведения, а не высшего образования в области нутрициологии и физиологии спорта.

Вы, конечно же, узнаете о полезных продуктах питания и эффективных упражнениях. Я расскажу о продуктах, которые, по моему убеждению, наносят наибольший вред здоровью, а также о продуктах, которые принесут вам чувство насыщения, и о физических упражнениях, которые дают стабильный результат. Эта информация пойдет фоном, поскольку на самом деле вам можно есть гораздо больше, чем вам говорили, и существует множество способов выстроить эффективную программу тренировок. Вам просто нужен план, не вызывающий стресса и вселяющий уверенность, чтобы собраться с духом и взяться за дело.



Вместо мрачной статистики вроде «только 5% людей удерживают вес после похудения» вы найдете множество историй людей, которые навсегда изменили свою жизнь. И для этого им не пришлось тратить все свои сбережения или жертвовать своим образом жизни.

Пообщавшись с такими же людьми, как вы, – включая те 500 человек, которые тестировали программу, представленную в этой книге, – я еще раз убедился в том, что обычно вам предлагают именно то, что вам нужно меньше всего. Итак, попрощайтесь со сверхограничивающими диетами, бесконечными правилами и сложными блюдами. Пришло время отказаться от невыполнимых планов, даже если вас убеждали в том, что вы «должны» их выполнять.

Это не значит, что вы будете дни напролет заедать стресс, а потом волшебным образом преобразитесь. Если вы ждете именно этого, попросите вернуть вам деньги за книгу (прости, издатель!). Моя книга не об этом. Любые изменения причиняют неудобства. И это хорошо. Вы созданы для того, чтобы приспосабливаться и превращать невзгоды в преображение. Остается главный вопрос: как добиться желаемого результата, не срываясь на старые привычные шаблоны поведения. (*Спойлер:* для этого не нужно ограничивать себя во всем и жить в состоянии постоянного стресса.)



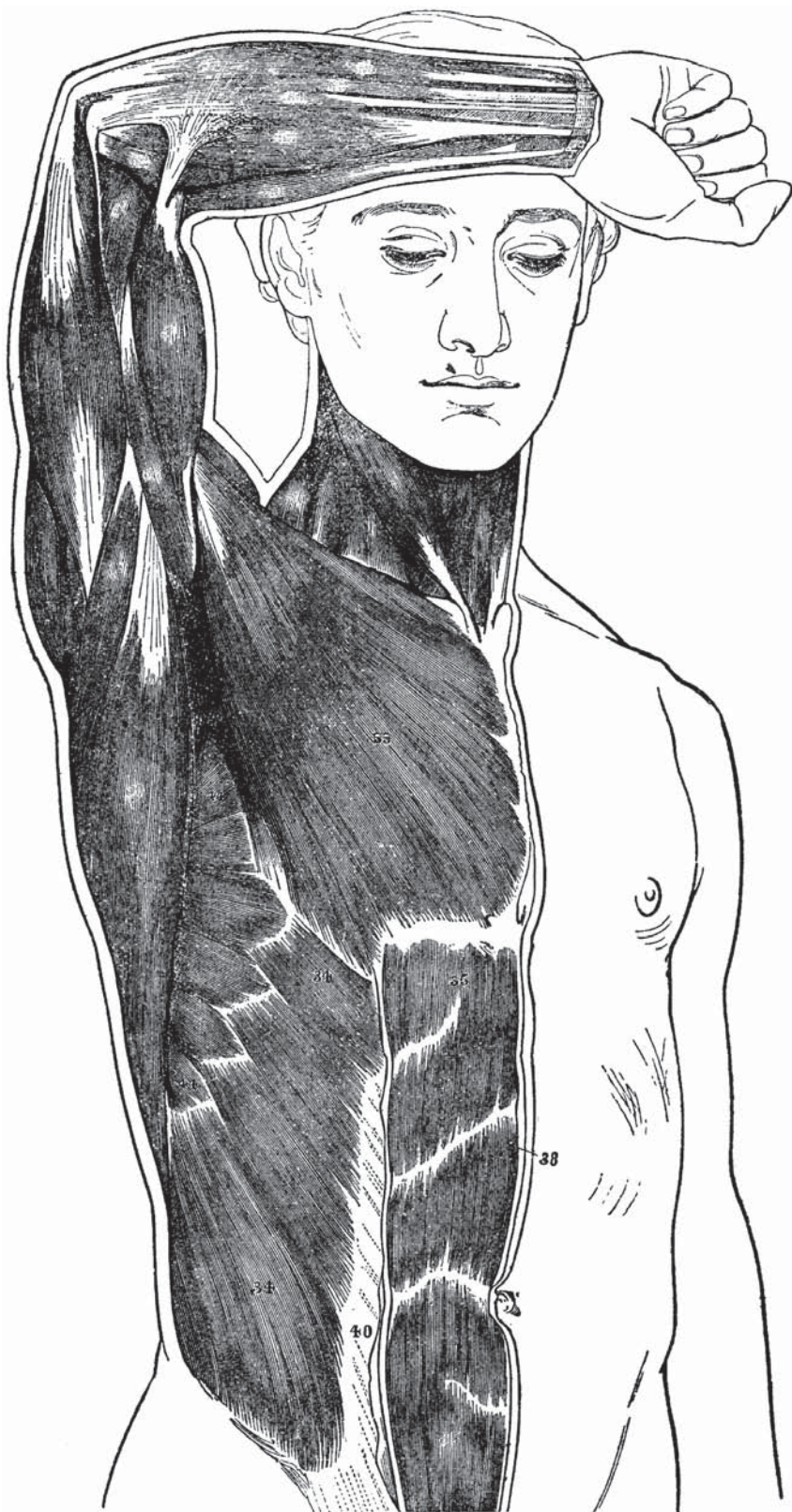
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Вы наверняка читали книги, которые вполне можно было бы сократить до десятистраничного руководства. У меня совершенно другая цель. Я хочу дать вам полезные рекомендации, но при этом я понимаю, что у каждого из вас свои потребности и свой опыт. Я построил эту книгу таким образом, чтобы она принесла пользу каждому из вас. В ней четыре основные части.

ЧАСТЬ I ОБЯЗАТЕЛЬНА К ПРОЧТЕНИЮ. Конечно, вы можете сразу перейти к планам питания, но вы пропустите все, что поможет этим планам принести результат. Каждое добротное здание нуждается в прочном фундаменте, и это часть I. Если вы хотите извлечь из этой книги хоть какую-то пользу, то очень важно понять, как изменить тактику игры и добиться гораздо более высоких результатов, а для этого нужно сначала переосмыслить все, что касается питания, фитнеса и общего самочувствия, и сделать акцент на самовосприятии и вашей реакции на кажущиеся неудачи.

ЧАСТЬ II ОБ ОЦЕНКЕ И КОНТРОЛЕ. Вы узнаете о самых разных недостатках диет и как не поддаваться старым уловкам. На первый взгляд, палеодиета кардинально отличается от интервального голодания, но они используют удивительно похожие методы.

Я не говорю, что это плохие планы питания (это не так), но многие из них не работают, потому что они не учитывают факторов, из-за которых вы снова и снова возвращаетесь к одной и той же удручающей ситуации. Суть игры в том, чтобы покончить с разочарованием и стрессом и добиться гибкости, контроля и результата. В зависимости от того, какие проблемы терзают вас больше всего, вы можете выбрать нужный раздел части II и разобраться в тех вопросах, которые вас интересуют в первую очередь, – стресс, генетика или окружающая среда.



ЧАСТЬ III О СВОБОДЕ. Это практические советы, которым можно следовать в повседневной жизни. Вы узнаете, почему большинство диетических правил переоценены и почему достаточно установить всего несколько границ, которые помогут вам найти продукты, соответствующие вашим предпочтениям и полезные для вашего организма. И да, сюда входит еда навынос – без чувства вины из-за того, что вы нарушаете план питания и вредите себе.

ЧАСТЬ IV ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК И ОПИСАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ. Эти тренировки соответствуют всему, что вы узнаете из книги. Если у вас уже есть любимый план тренировок, вам не составит труда сочетать его с рекомендациями по питанию. Этот режим больше направлен на эффективность и гибкость, так что вам не придется жить в спортзале. Я разработал программу таким образом, чтобы предложить минимальную эффективную дозу – тренировки продолжительностью всего 15–30 минут, – и помочь вам добиться максимальных результатов за минимальное время.

ПОВОД ПОВЕРИТЬ

Если вы всю жизнь считали, что вам нужно питаться безвкусной пищей, не притрагиваться к сахару и обходить стороной рестораны, то вы обратились по адресу. Если вы мечтаете о свободе и позитивных изменениях, то эта книга для вас.

Некоторые подумают, что я предлагаю хитрый способ есть вредную пищу, но это только потому, что индустрия питания продолжает навязывать вам одну ложь за другой. Вам придется забыть о той единственной игре, которую вы знаете. Мне все равно, будете ли вы заказывать еду навынос или откажетесь от десертов, предпочитаете ли вы всеядную или веганскую диету. Как вы увидите, эти решения не влияют на ваш успех. Важно другое – перезагрузить сознание, перепрограммировать ваши представления о здоровье, научиться сосуществовать (а не воевать) с современной пищевой культурой и избежать чувства вины, которое ставит крест на всех ваших стараниях.

Эта книга – руководство, которое поможет вам сделать здоровый образ жизни органичной частью ваших занятых будней, а также преодолевать пищевые искушения без тревоги и стресса. Как минимум я надеюсь, что эта книга поможет вам заглушить ненужный шум и понять, что подходит именно вам. Потому что для достижения отличных

результатов нет необходимости идти на крайние меры. Вместо страха вы найдете в этой книге следующее.

- **ПЛАН, РАЗРАБОТАННЫЙ ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.** Неважно, заказываете ли вы еду навынос или наслаждаетесь бокалом вина, вы не должны расценивать это как постыдное удовольствие или оставлять на тот день, когда вы устроите долгожданный перерыв от диеты.
- **ПЛАН УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ ВПИСЫВАЕТСЯ В ВАШ ГРАФИК И ПРИНОСИТ РЕЗУЛЬТАТ,** даже если у вас всего 20 минут и вам приходится заниматься дома.
- **ВЫ РАЗ И НАВСЕГДА ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕ ЕЩЕ ТЯЖЕЛО СБРОСИТЬ ВЕС.** Все дело в сочетании ограничивающего плана питания и вашей реакции на ошибки, которые на самом деле ошибками не являются.
- **ВЫ ПОЗНАКОМИТЕСЬ С НОВОЙ СИСТЕМОЙ, С КОТОРОЙ ЛЕГЧЕ ИЗБЕГАТЬ ПРИЧИН НЕИЗБЕЖНОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА** (чтобы оно перестало быть неизбежным). Для этого следует понять, что не нужно отказываться от всех продуктов, которые вам нравятся.
- **ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВАС ПОНИМАЮТ.** Проблемы со здоровьем расстраивают. Неважно, сколько вы хотите сбросить – 5 кг или 50 кг, либо вы просто хотите двигаться больше и чувствовать себя лучше. Как говорит моя жена, «у боли нет иерархии». Я хочу помочь вам независимо от ваших целей и дать вам инструменты, необходимые, чтобы жить так, как вы хотите.
- **ВЫ ОБРЕТЕТЕ НАДЕЖДУ.** После всего пережитого я знаю: большинство людей считают, что не смогут измениться, что бы они ни делали. Это самоисполняющееся пророчество. Давайте это исправим. Вы созданы быть здоровыми. И, как вы скоро узнаете, вам нужно поверить в то, что вы уже здоровы. Проблема не в вас, а в том, как вас учат жить.

Эта книга очень личная. Она нестандартная, потому что мы обсудим ментальное, эмоциональное и поведенческое воздействие диет на ваше здоровье, которое большинство книг о диетах предпочитает игнорировать. Мы поговорим о стрессе, настоящей жизни, нарушенных обещаниях и новых реалиях. Если старый путь призывал к ограничениям, то новый путь предполагает изобилие, прозрачность и план, который будет работать, несмотря на то, что вы никогда не будете безупречны и никогда не будете полностью соответствовать требованиям.

Скорее всего, это не то, чего вы ожидаете, но это самый эффективный способ навсегда выйти из порочного круга диет. Вместо того чтобы начинать и бросать диеты снова и снова, вы постройте нерушимый фундамент, который поможет вам кардинально изменить свое здоровье, перестроить отношение к еде и получать удовольствие от еды как никогда раньше.

Я не утверждаю, что у меня есть ответы на все вопросы, но при написании этой книги у меня была конкретная миссия: положить конец краткосрочным планам, требующим сильнейшего напряжения и жертв и не приносящим долгосрочных результатов. То, что вы узнаете из этой книги, требует непредвзятости, потому что ставит под сомнение многое из того, что вам внушали. И, честно говоря, как раз это мне больше всего и нравится в моей книге. Вам нужно нечто кардинально иное, чтобы обрести замечательное здоровье, которого вы заслуживаете.

Я написал эту книгу, потому что не хочу, чтобы вы выбрали очередной ограничивающий мучительный план питания. Я хочу дать вам систему, которая поможет вам процветать в любой ситуации, в любое время года и при любом раскладе. Живите так, как вы хотите, а не так, чтобы вас тошнило от своей жизни. И тогда вы увидите, что прошлые препятствия на самом деле были возможностями. А когда вы воспользуетесь правильными инструментами, вы наконец-то исцелите то, что когда-то казалось навсегда искалеченным – ваше здоровье, уверенность в себе и психику.

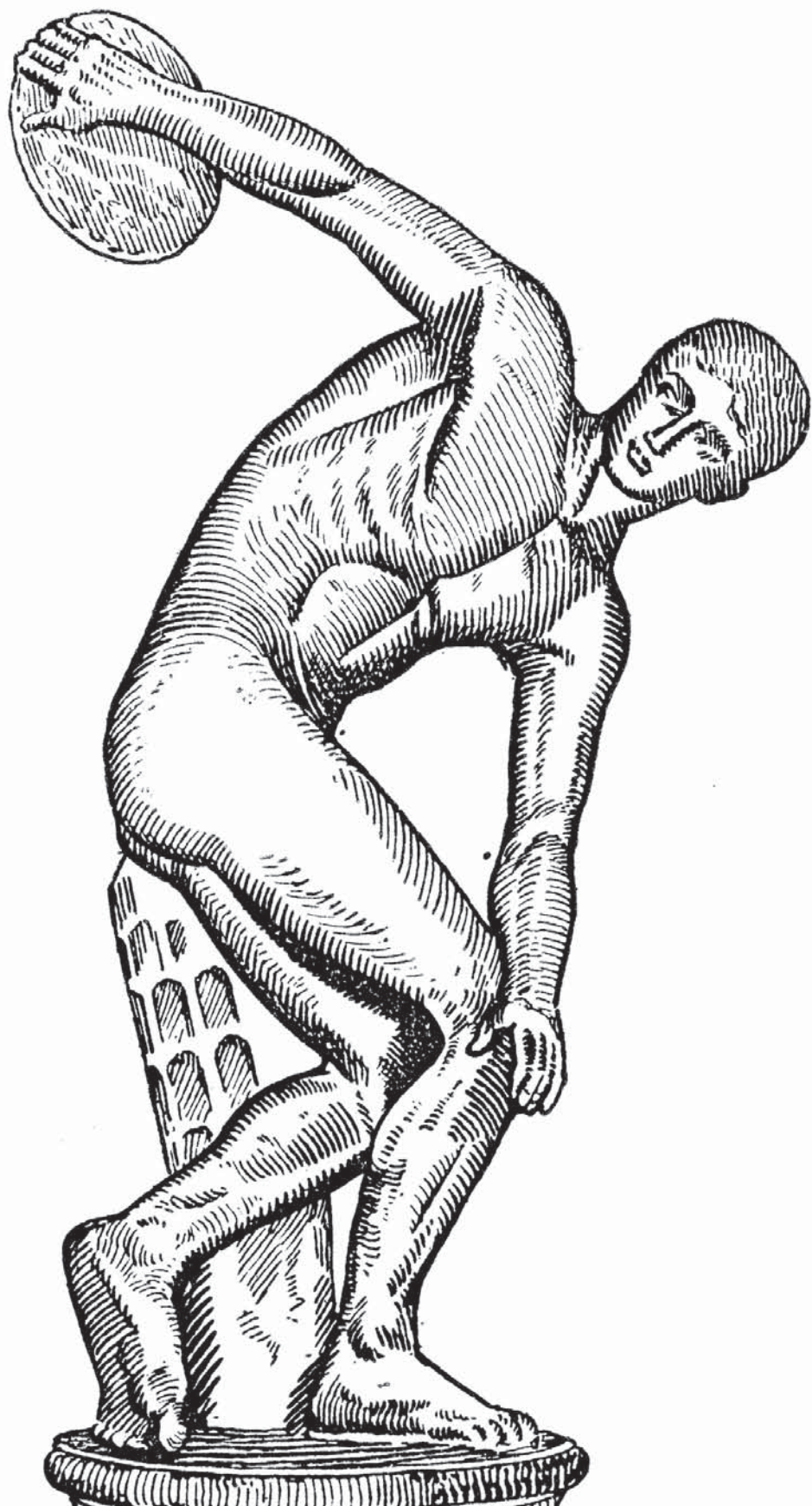


Часть

I



Нерушимое
ОСНОВАНИЕ



Глава 1

Так легко, что трудно не справиться

НА ЧТО БЫ ЭТО БЫЛО ПОХОЖЕ, если бы было легко?

Я не преувеличиваю, когда говорю, что этот вопрос помогает мне решать сложные проблемы лучше, чем все, что я пробовал в своей жизни. И я надеюсь, что вы обнаружите в нем ту же почти что мифическую силу исцеления от всего, что вызывало у вас массу расстройств и огорчений, связанных с питанием, фитнесом и общим самочувствием.

Около 5 лет я фактически работал главным маркетологом Тима Феррисса. Вы, возможно, знаете Тима по его бестселлерам «Совершенное тело за 4 часа», «Как

работать по 4 часа в неделю» и «Инструменты гигантов», а может быть, вы слушали его фантастически популярный подкаст «Шоу Тима Феррисса». Миллионы людей любят его, а многие ненавидят, потому что он не боится высказывать нешаблонные, спорные идеи и мнения. Что бы вы ни думали о нем, для меня он – человек, изменивший мой взгляд на здоровый образ жизни, почти ни слова не говоря о диетах и тренировках. Важно не что он ел или как он тренировался; на самом деле мы расходимся по многим вопросам питания. Не это научило меня помогать людям.

А его подход к решению сложных проблем.

Тим гений. За время работы с ним я узнал больше, чем в любой другой период моей жизни, будь то школа, колледж или работа. И самый мощный урок, который он мне дал, заключается в том, чтобы уметь задавать вопросы, которые заставляют по-другому взглянуть на ситуацию. Точно так же, как я понял, что смогу очистить окно с помощью лезвия, Тим понимает – возможно, лучше, чем кто-либо другой, – что, если вы оказались в тупиковой ситуации, самое правильное, что вы можете сделать, – не продолжать биться головой об стену, а остановиться и задуматься: «На что бы это было похоже, если бы было легко?»

Нас приучили думать, что в жизни все должно даваться тяжелым трудом. Индустрия здоровья процветает на принципе «если это вкусно и приятно, то это вредно». (Согласно этому правилу, секс тоже нельзя считать полезным за-

нятием, но, простите, я отвлекся.) Боль превратилась в почетный знак отличия. Мы с гордостью отказываемся от еды или тренируемся с таким остервенением, что нас буквально тошнит, и осуждаем любого, кто любит сахар (хотя его любят все, даже если не все его едят). Мы выкладываем в социальных сетях свои фотографии, на которых запечатлено, как мы погружаемся в ледяную воду или проходим внутривенную терапию, но нам и в голову не приходит порадоваться прогулке на свежем воздухе или общению с друзьями. А все потому, что наше представление о здоровом образе жизни сильно отличается от научно доказанных принципов, знать и применять которые нам действительно необходимо.

Самосовершенствование часто сопровождается дискомфортом. Но дискомфорт и искусственно созданные трудности – не одно и то же. И никто не говорит, что вы должны испытывать дискомфорт постоянно. Как вы узнаете, расширение зоны комфорта – а не отказ от него – секрет создания новых моделей поведения, которые



сохраняются надолго. А это значит, что вы можете выбирать более легкие пути в своих сложных путешествиях. Для этого нужно просто по-другому взглянуть на карту.

Это возвращает меня к Тиму и его особому таланту. Во времена работы на него всякий раз, когда задача казалась слишком сложной, он спрашивал меня: «На что бы это было похоже, если бы было легко?» Найти ответ всегда было невероятно тяжело, но только потому, что мне приходилось использовать контринтуитивные, нестандартные или экспериментальные методы.

Принцип «делать сложное простым» прекрасно согласуется с психологией изменения поведения. Эта область психологии помогает людям освоить трудные, тяжело выполнимые шаги по изменению типа поведения, будь то отказ от зависимости или похудение. И в большинстве случаев исследования показывают, что если вы хотите перейти на новый тип поведения, например здоровое питание, то лучший способ выполнить задачу – сделать ее настолько легкой, чтобы трудно было не справиться [1].

Прочтите эту фразу еще раз, потому что она противоречит тому, чему вас учили. Традиционная постановка цели гласит, что нужно сосредоточиться на амбициозных задачах и результатах. Но для изменения поведения нужно, чтобы сам процесс и задачи были про-

стыми. Меньше задач. Меньше трудностей. Больше действий.

Как только выполнение одних задач превращается в рутину, вы добавляете новые задачи, и они тоже должны казаться легкими. Секрет в том, что задачи второго, третьего и четвертого уровней лишь кажутся легкими. Но на самом деле, если бы вы начали сразу со второго, третьего или четвертого уровня, задача показалась бы вам невыполнимой. Потому что простота – понятие относительное и зависит от вашего сегодняшнего положения. Умножить пять на семь – настоящая головоломка для четырехлетнего ребенка, а для четырнадцатилетнего проще пареной репы.

В этом и заключается вся прелесть этого метода – сделать задачу настолько простой, чтобы вам было тяжело не справиться с ней. Если начать с простого, добиться успеха в этом, а затем перейти на следующий уровень, вы сможете решать сложные задачи и добиваться потрясающих результатов. Главное, чтобы задача была всегда простая относительно вашего сегодняшнего положения, а не конечной цели.

Сделать сложное простым, чтобы не бояться дискомфорта и стать лучше, – вот главная идея этой книги. Помогая людям на протяжении многих лет, я постоянно возвращался к этому вопросу, пока все не вставало на свои места, и тогда препятствие превращалось в возможность.

«Препятствие как путь»

«Препятствие как путь» – книга Райана Холидея о стоицизме. Если вы задались вопросом, чему группа древних философов может научить вас в области диет, вот мой ответ: многому необходимому. Я считаю, что стоический подход к питанию – лучшее решение для нашей искаженной культуры диет.

Стоицизм учит радоваться жизни, предлагая эффективный способ преодоления трудностей. Основной принцип стоицизма заключается в том, что вы не контролируете мир, зато контролируете свою реакцию на него. Применительно к питанию это означает: лучше не притворяться, что вы можете устранить препятствия, мешающие здоровому питанию, например, еду навынос и десерты, а принять их как неотъемлемую часть жизни. Еда повсюду. Если вы не собираетесь полностью изолироваться от общества, то на каждом шагу вы сталкиваетесь с возможностью побаловать себя множеством самых разных вкуснейших блюд. Вот почему важно научиться чувствовать себя комфортно в своей среде.

Как же здорово, что никакие продукты не запрещены. С психологической точки зрения это

большое облегчение для меня и для всей моей семьи. Я перепробовал все диеты, какие только существуют, – Саут-бич, палео, кето, интервальное голодание, «Ренегат» – и, хотя все они «работают» какое-то время, легко сорваться, и потом уже не хочется начинать заново. С вашей диетой срыва не происходит, что избавляет от чувства вины и самобичевания, которые сопутствуют нарушениям большинства диет. Я похудел, набрал мышечную массу и уверен, что смогу заниматься этим в течение длительного времени!

Майкл А.

В книге «Препятствие как путь» Холидей пишет:

«Преодоление препятствий – это практика, состоящая из трех важнейших шагов. Все начинается с нашего взгляда на конкретные проблемы, с нашего отношения или подхода; затем нужны энергия и креатив, с помощью которых мы активно анализируем проблемы и превращаем их в возможности; наконец, мы воспитываем в себе и удерживаем внутреннюю волю, которая позволяет нам справиться с поражением и трудностями. Это три взаимозависимые, взаимосвязанные и плавно перетекающие друг в друга практики: восприятие, действие и воля».

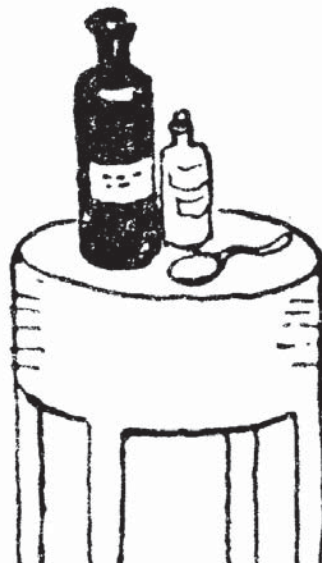
Стоикам не приходилось беспокоиться о минном поле диети-

ческих препятствий и продуктов, меняющих работу мозга. О некоторых из этих проблем вы знаете, а другие станут для вас полной неожиданностью. Мы обсудим, как обойти каждую препону, но самое важное для вас – осознать, что вы не можете и не должны избегать всех трудностей... ведь это практически невыполнимая задача в условиях современной пищевой культуры.

Каждый раз, когда вы едите что-то запрещенное, падает первая костяшка домино, а за ней и все остальные. Вот почему капля стоической философии, основанной на логике, – именно то, что нужно, чтобы разобраться в наших нелогичных планах питания. Зачем бороться с системой, если можно научиться сосуществовать с ней?

Волшебная таблетка

Вам когда-нибудь говорили, что одно изменение чудесным образом преобразит вашу жизнь? Если да, то вы столкнулись с методом под названием «волшебная таблетка для здоровья». Он якобы отвечает на вопрос: «На что бы это было похоже, если бы было легко?», но на самом деле это волк в овечьей шкуре, потому что чаще всего изменения, о которых идет речь, заключаются в отказе от углеводов, сахара и еды на



ночь, а это совсем не так просто для большинства людей. Принцип волшебной таблетки позволяет выиграть битву с одним продуктом, но проиграть войну за улучшение здоровья.

Недостаток этого метода сразу бросается в глаза, если взглянуть на паттерны диет за последние 40 лет. Популярные диетические убеждения, как правило, выглядят примерно так:

От жира толстеют.

От углеводов толстеют.

От завтрака толстеют.

От переедания на ночь толстеют.

От глютена толстеют.

От молочной продукции толстеют.

От не палеопродуктов толстеют.

От воспаления толстеют.

От гормонального сбоя толстеют.

От высокого уровня сахара в крови толстеют.

От углеводов с высоким гликемическим индексом толстеют.

Список можно продолжить, но, думаю, вы поняли, о чем идет речь. Диеты обожают акцентировать внимание на факторах, способных вызвать увеличение веса. Это все равно что составить список всех причин, по которым у вас могут закончиться деньги. Если вы физически можете потратить деньги, это еще не значит, что вы разоритесь. Как вы будете увеличивать свое состояние, зависит от того, как вы экономите и инвестируете, независимо от того, сколько вы зарабатываете. У вас есть сберегательный счет? Инвестиции? Живете ли вы по средствам?

С питанием дело обстоит точно так же. Существует множество причин, которые могут привести к набору веса, и все они связаны с потреблением слишком большого количества калорий. Ваша задача – выработать план, который поможет вам принимать правильные решения и «не разоряться».

Когда вы зарабатываете или теряете деньги, это сразу видно. Но в отличие от финансов разобратся в причинах увеличения веса намного сложнее. И, даже если у вас есть весы, сложно оценить эффективность диеты, потому что вы можете делать все правильно, а вес не будет меняться. Или он снизится, а потом снова поднимется, и вы решите, что делаете что-то не так. Вот почему важно видеть общую картину и не паниковать из-за небольших нормальных колебаний. Важно

не сбиваться с общего курса и не бродить окольными путями.

Ни один продукт в одной дозе не вызовет проблем со здоровьем (и не избавит от них). Если хотите стать здоровым, перестаньте стрессовать из-за всего, что вы едите. Да, нужно ограничить количество ультраобработанных продуктов. И вы узнаете, как это сделать. Но в остальном следует упростить свой подход к еде.

Вас приучили беспокоиться о том, как исправить обмен веществ и гормональный дисбаланс. Или избегать различных видов продуктов, которые могут вызвать воспаление. Все это – хитрые уловки. Если взглянуть на исследования, то вы увидите, что сахар сам по себе не приводит к ожирению (1 г сахара содержит всего 4 калории). От углеводов не толстеют, если не перегибать с общим количеством калорий. Воспаление – совершенно нормальная и полезная реакция организма, если оно не повышенное. Скачки сахара в крови тоже нормальны и никак не влияют на чувство голода или гормоны, если показатель не остается повышенным. Так почему же вы тратите деньги на датчик для непрерывного мониторинга глюкозы и бурно реагируете на каждое колебание?

Большинство препятствий к здоровому образу жизни невозможно устранить с помощью совершенствования и оптимизации. Необходимо правильное сочета-

ние эффективных и практичных методов. Здоровый образ жизни – это умение сочетать напряжение с облегчением. Если вымостить дорогу, по которой вы не готовы идти, ухабов будет меньше, но это не означает, что вы доберетесь до пункта назначения.

Возможно, вы думаете: «Хорошо, но что это значит на практическом уровне? Что я должен изменить?» Я вам отвечаю: не пытайтесь «взломать» свое здоровье, как хакер систему. Ваш организм состоит из невероятно сложных механизмов, в которых вы не наведете порядок, убрав из его питания одну группу продуктов. Не стоит задаваться вопросом: «Какой один-единственный продукт я должен исключить?», а лучше подумайте: «Что я могу съесть, чтобы насытиться и не испытывать сильную тягу к еде и стресс?»

Вот как можно упростить задачу. Вы перестанете изображать из себя диванного ученого-диетолога и будете опираться на привычки и модели поведения, которые вы действительно можете понять и применить. Это значит есть продукты, которые насыщают вас настолько, чтобы не чувствовать голода, и периодически наслаждаться своими любимыми продуктами, чтобы не ограничивать себя слишком сильно. И тогда биологические процессы вашего организма – а также физиологические и психологические – наладятся сами собой. Мы еще поговорим о том, как успешно справиться с



этой задачей. Но помните: утолять голод и меньше ограничивать себя в еде – вот первый шаг к легкому успеху.

Контролируйте контролируемое

В стоицизме есть популярное изречение – *amor fati*, или «любовь к судьбе». В вольном переводе смысл этой идеи сводится к тому, что мы не можем контролировать результат; мы можем контролировать только наши действия и нашу реакцию в той или иной ситуации. Разговоры о потере и наборе веса обычно крутятся вокруг продуктов, которые нужно есть. Но зачастую основная проблема заключается вовсе не в том, чтобы знать, какие продукты полезны.

Тамар Хаспел – журналистка, удостоенная наград, которая вот уже несколько десятков лет пишет статьи на тему питания. И если вы спросите ее, почему так трудно похудеть, она, не задумываясь, ответит:

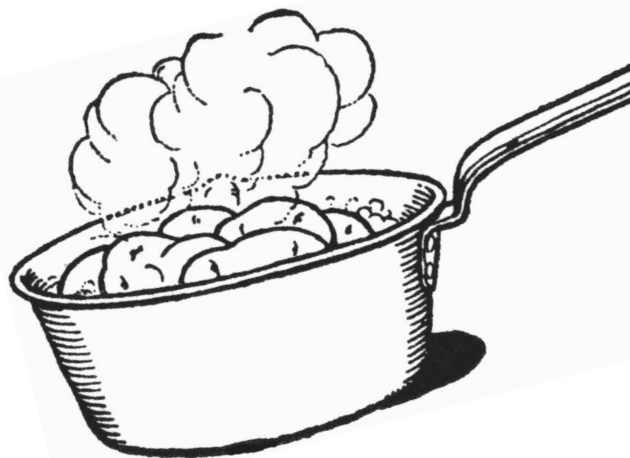
«Когда я разговариваю с людьми, которые борются с лишним весом, и спрашиваю их: "Как выглядит день правильного питания?", то я вижу, что они легко отличают хорошие продукты от плохих. Проблема не в информированности, а в искушениях. Куда ни глянь, повсюду искушения. Причина провала медикаментозного лечения ожирения в том, что чаще всего мы переедаем не потому, что мы голодны, а именно из-за искушений. А когда мы переедаем, мы чувствуем себя виноватыми и едим еще больше. Когда 75% населения страдает из-за системы, значит, проблема в самой системе».

Главное – осознать искушения и сделать так, чтобы вы ели без постоянного чувства вины. Жизнь сложна и беспорядочна, и редко все идет так, как мы хотим и ждем. В идеальном мире вы бы сами готовили каждое блюдо (и у вас было бы достаточно времени для этого), никогда бы не испытывали тяги к калорийным продуктам и отлично высыпались бы каждую ночь (и не стрессовали из-за того, что не можете заснуть). Но все не так. Чтобы приспособиться к реальной жизни, нужна особая гибкость. Это значит, что у вас должен быть план, который поможет вам в те дни, когда у вас нет вре-

мени готовить, потому что работа не дает продохнуть, или когда вы хотите сладкого, потому что теща (или свекровь) сводит вас с ума, или когда вы не можете уснуть, потому что эмоционально перегорели, дети плачут, и из-за безуглеводной диеты вы ложитесь спать голодным каждую ночь.

В самые тяжелые дни вы вряд ли станете тратить целый час на то, чтобы готовить, когда всего несколько свайпов в телефоне – и вам привезут ужин. И когда это произойдет, вы не должны чувствовать себя неудачником. Но большинство планов питания не учитывают те дни, когда макароны с сыром – единственный вариант, на который хватает сил.

Вот почему вам нужен план, который обеспечит гибкие границы для стрессовых, хаотичных дней, когда вы едите менее полезные продукты. И, что еще важнее, в те дни, когда вы далеки от «совершенства», нет причин думать, что



вы испортили всю неделю, а значит, не надо реагировать слишком остро, срываясь с катушек и съедая все подряд.

Вы не сможете испортить ситуацию, если ее трудно испортить. И если говорить о диетах, важно понимать, что большинство «промахов» – это вовсе не ошибки. Это предсказуемые вариации плана, которые не причинят вам никакого вреда, потому что ваш план – и ваш организм – вполне может их выдержать. Точно так же, как хорошее оконное стекло выдержит аккуратное соскабливание краской лезвием, ваш организм выдержит, если время от времени вы будете выбирать блюда, далекие от эталона здорового питания.

Если вы сможете «включить свет» и понять, что вам не нужно контролировать каждое блюдо и весь хаотический распорядок вашего дня, то вы найдете свой путь. Это значит избегать планов питания, разработанных для контролируемой среды, совсем не похожей на вашу реальную жизнь. Планы, не учитывающие те самые особенности, которые и делают вас человеком, обречены на провал.

Поэтому так важно сосредоточиться на том, что вы можете контролировать, и смириться с тем, что неподвластно вам. Я советую чаще готовить и выбирать более питательные продукты. Но безупречности никто от вас не требует ни в том, ни в другом. И если вы понимаете, что вы не всегда буде-

те питаться так, чтобы диетологи аплодировали вам стоя, значит, вы на правильном пути.

Если вы четко осознаете препятствия на вашем пути, то вы понимаете, что вам нужен план, учитывающий фактор хаоса и непредсказуемости. Нужен план, который «понимает», как вы живете. Помните, в начале книги я вам сказал, что не справиться с этой задачей невозможно? Диета, которая рассматривает обычную жизнь (например, заказ еды на дом) как ошибку, – это диета, которой следует избегать.

Большинство людей умеют отличать полезные продукты от вредных. Как показывают исследования, почти все знают, что фрукты и овощи – это хорошо, а фастфуд не очень. Вам не нужно покупать по очередному списку продукты, которые вы терпеть не можете, и не нужно стыдиться своей любви к десертам. Конечно, такой план может быть эффективным... но только если следовать ему постоянно.

Вам нужны инструменты, которые облегчат жизнь, а также помогут сделать правильный выбор в условиях стресса и нехватки времени. Самое главное, вам нужен план, который позволит есть то, что вам нравится и насыщает вас, чтобы не переедать, не чувствуя никакой сытости.

Для этого нужно понять, какие продукты вызывают наибольшую зависимость, почему привычки трудно изменить и как превратить



свои слабые стороны в сильные. Три этих навыка облегчат вам жизнь – и ослабят стресс, – намного больше, чем попытки разобратся, что лучше – низкоуглеводная диета или веганская.

ДИЕТЫ, ПОСТРОЕННЫЕ НА ИСКЛЮЧЕНИИ, ОГРАНИЧЕНИИ И НЕГИБКИХ ПРАВИЛАХ, ИМЕЮТ ОЧЕНЬ НИЗКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОЛГОСРОЧНОГО УСПЕХА. Хорошие планы питания построены на вечных принципах, которые позволяют адаптироваться и приспособливаться, поэтому с ними трудно потерпеть неудачу. Хорошие планы помогают вам понять, что в ошибках нет ничего страшного, что никто не требует от вас совершенства, а наказание – не лучший способ вернуться на путь истинный. Главное – не устранять что-либо, а поддержать вас, чтобы вы не сломались психологически и физически по мере того, как меняется ваше тело.

В попытке улучшить свое питание люди часто строят шаткий фундамент. Перечислим ошибочные принципы, которых следует избегать.

- **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ЖЕРТВЫ – ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ.** Изменения, которые, по вашему мнению, вам необходимы, не приведут к долгосрочному успеху.

- **ЧЕМ СЛОЖНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТ.** Большинство диет требуют настолько сложных и обременительных изменений, что вызывают стресс, разочарование

и тревожность. Эти планы словно сделаны из стекла и не рассчитаны на привычную суету повседневной жизни, и совершенно невинные отклонения от плана считаются ошибками, которые якобы сбивают вас с курса. Если вам кажется, что вы можете легко сбиться с пути, значит, вы выбрали неверный маршрут. Сейчас XXI век. У всех есть навигаторы, в конце концов!

- **ДИЕТА – ЭТО ИГРА В ШАШКИ.** В шашках все просто. Вы двигаетесь вперед и назад. Набираете вес и теряете его, а если вы не теряете вес, значит, вы что-то делаете не так. Все это неправда. Диеты не готовят вас к изменениям, которые происходят в организме, когда вы худеете. Многие люди теряют вес. Почти все набирают его обратно. И неудивительно, ведь ваш организм перестраивается по мере снижения веса, поэтому если вы с самого начала не предприняли правильных шагов, чтобы сбросить вес, то последствия вполне могут шокировать вас.

Если вы сможете осознать эти три недостатка, значит, вы уже встали на путь к успеху. Последние 10 лет исследований ясно показывают, что наш мозг играет ключевую роль в нашей способности быть здоровыми, похудеть и улучшить отношения с едой. Диеты не работают, потому что цели и ожидания не совпадают. Экстремальные меры нужны только для достижения экстремальных результатов. А под экстремаль-



ными результатами я имею в виду верхний процентиль физического здоровья.

Если вы хотите сбросить 2 кг, чтобы улучшить свое здоровье, никакие крайности вам не нужны. Если вы хотите сбросить 40 кг, чтобы улучшить здоровье, тоже не нужны крайности. Потому что в обеих ситуациях вы стремитесь

улучшить здоровье, а не достичь того, что удастся лишь немногим, например жировой массы тела не больше 9%. Хотя человек, которому нужно похудеть на 40 кг, потратит на это больше времени, методы будут похожие,

а лучший метод – это последовательность и регулярность. Чтобы ваше поведение было последовательным и регулярным, нельзя начинать с крайностей.

Как ни странно, большинство здоровых людей – тех, кто понял, как поддерживать здоровый вес, заниматься спортом и правильно питаться, – не воспринимают свои привычки и поведение как бремя. Потому что они достигли такого уровня, когда их действия уже не вызывают напряжения. Каждый шаг, который вы делаете на пути к здоровью, не должен казаться невозможным.

В молодости я работал лыжным инструктором в Vail Resorts. Первые несколько уроков были направлены на создание комфорта. Мы начинали с простых упражнений на равновесие, которые были под силу ученикам. Затем мы переходили к смещению веса и выполнению поворотов. И наконец, мы выходили на склон, каждый раз выбирая более крутые трассы и добавляя более сложные задачи, например, попробовать могул. Кто-то хотел стать экспертом, а кто-то радовался и тому, что освоил легкую трассу, приятно провел время и стал увереннее в себе.



Со здоровым питанием дело обстоит примерно так же. Как я учил людей стоять на лыжах, не падая, прежде чем выйти на трассу, так и вам нужно найти баланс между питанием и повседневным графиком. Только после того как вы справитесь с более простыми задачами, вы сможете решить, нужны ли вам более высокие результаты, и к тому моменту вы уже укрепите здоровье и физическую форму и сможете определить, как вы хотите развиваться дальше... или вы вполне довольны тем, что есть.

Чтобы заниматься чем-то в течение длительного времени, это занятие так или иначе должно быть приятным. Читая книги или статьи о диетах, вы наверняка не раз сталкивались с таким мнением, что, если вам тяжело, это «не ваша вина» и что настоящая причина, по которой вы до сих пор не добились успеха, кроется в какой-то новой диетической проблеме. Но никто и слова не говорит о том, как вы чувствуете себя на этих диетах и как они влияют на качество вашей жизни.

В конце концов, счастье имеет значение. Для вас важно быть здоровым, похудеть, выглядеть лучше и чувствовать себя лучше. Но если вы страдаете и несчастны, то, даже достигнув этой цели, вы все равно будете чувствовать себя проигравшим, а те модели поведения, которые вы практикуете, чтобы добиться нужных вам изменений, будут позабыты, потому что рано или поздно вы переключите внимание на свою главную потребность – наслаждаться жизнью!

На первый взгляд все просто. Венчурные капиталисты вливают миллиарды долларов в компании, которые разрабатывают диеты на основе вашей ДНК и выдают вам перечень продуктов, которые нужно есть, в зависимости от колебаний уровня глюкозы в крови. Все построено на поиске конкретных продуктов, которые следует потреблять или исключить. И весь ваш день строится вокруг графика приема пищи, вы отказываетесь от еды навынос и десертов и создаете определенный «образ жизни».

Но кто-нибудь когда-нибудь спрашивал, какой образ жизни вы хотите вести? Кто-нибудь учитывал влияние этих диет на ваше психологическое здоровье? Кто-нибудь интересовался, что вы чувствуете каждый раз, когда вам приходится перестраивать всю свою жизнь, не встречая никакого понимания?

У вас только одно тело. И забота о вашем здоровье, включая пита-

ние, физическую форму и психологическое состояние, – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать. Пора получить реальный результат за потраченное время, деньги и силы.

Не бойтесь препятствий

Стремление быть лучшим – это ошибка. Оно создает иллюзию конечной цели и приводит к заблуждению, что можно добиться успеха, только победив других. Стремление быть лучше смещает акцент с победы на мастерство. Вы соревнуетесь с самим собой и поднимаете планку для своих будущих достижений.

Адам Грант

Вместо того чтобы стремиться устранить все препятствия на своем пути, пришло время принять их. Вам тяжело, потому что вы практически не в силах контролировать то, что расстраивает вас больше всего. Да, можно исключить определенные продукты из своего рациона, но пока вы не поймете, что ваша пищевая среда мешает вам вести здоровый образ жизни, вам будет сложно разработать план, который действительно работает. Гораздо эф-

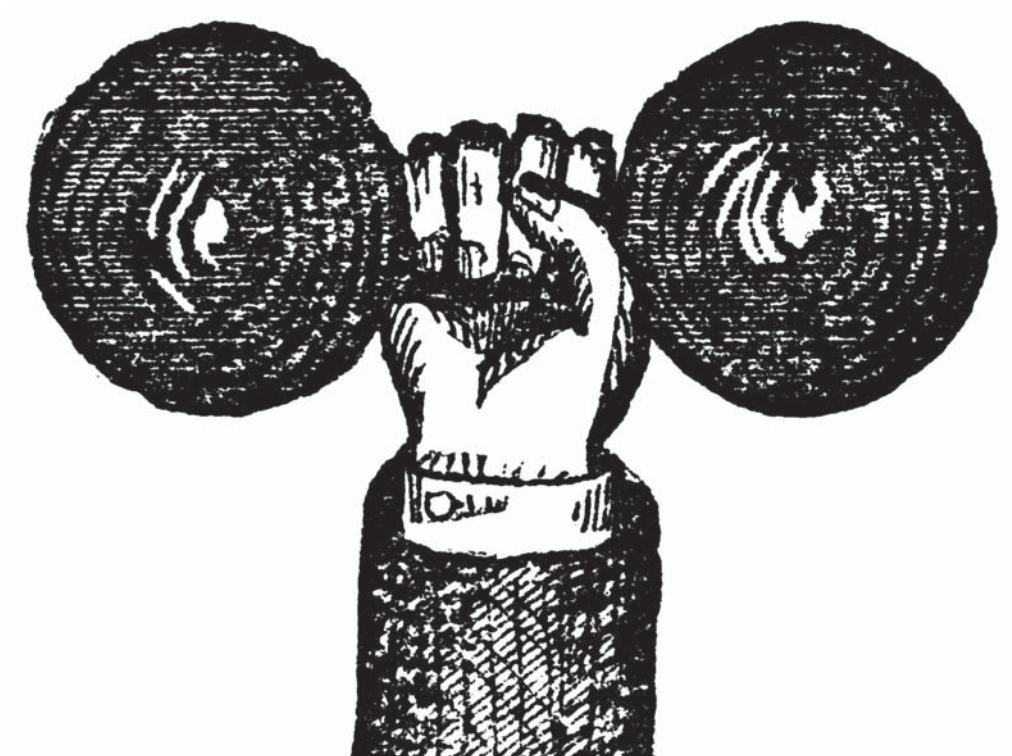
фективнее адаптироваться к вашей среде, а не создавать новую.

Многие диетологи утверждают, что если найти правильное сочетание продуктов, то ускорится обмен веществ, замедлится старение и улучшится здоровье. Редко кто обсуждает сопутствующий ущерб в погоне за диетическим совершенством. Хорошее здоровье не требует дорогостоящего биохакинга или безупречной точности соблюдения диеты, которая вызывает чудовищный стресс. Если бесконечный шквал информации заставляет вас сомневаться во всем, что вы едите, значит, у вас серьезная проблема.

Оптимизировать можно все, но если ваша жизнь стала напряженной и вы несчастны, о каком здоровье может идти речь? Это относится не только к диете: когда вы найдете то, что идеально подходит вам, вы сразу это поймете. И не нужно убеждать себя в обратном.

Я перепробовал множество диет, и в большинстве случаев вес возвращался. Стресс всегда присутствует в моих тренировках и питании. Жизнь становится все более занятой, и я перестаю делать то, что мне нужно делать.

Мне очень нравится эта программа. Она совсем не напрягает меня. Тренировки занимают 30 минут, а благодаря простым



рекомендациям переесть практически невозможно. Моя жена тоже перешла на правильное питание вместе со мной и чувствует невероятный прилив сил. У меня есть дочери четырех и шести лет, и они поддерживают меня. Я стал намного энергичнее и счастливее с тех пор, как начал заниматься по этой программе.

Эндрю Б.

Пришло время переосмыслить, что значит быть здоровым. «Совершенной» можно назвать ту

диету, которая помогает питаться правильно и не сойти с ума, а не ту, которая требует строгого соблюдения плана.

Ваш успех зависит не от количества суперпродуктов в вашем рационе и не от того, сколько часов вы голодаете, 14 или 16. Вам нужны инструменты, которые помогут вам достичь результата. А именно: чувства сытости после еды, энергичности и потребления питательных веществ в необходимом для работы организма количестве, с учетом вашего бюджета, образа жизни и вкусовых предпочтений. Гораздо эффективнее сосредоточиться на результатах

и использовать методы, которые создают меньше напряжения в вашей жизни. Именно так выглядит настоящее здоровье, и именно это создает фундамент, способный выдержать непредсказуемость.

Один неудачный обед или лишний десерт не приведет к катастрофическим последствиям, при условии, что вы трезво оцениваете свои действия и возвращаетесь к правильным привычкам и инструментам. Ваша цель – ставить себя в ситуации, которых вы всегда избегали, и учиться не только выживать, но и процветать. Если вы поверите, что можете правильно питаться в современной пищевой культуре, то вам больше никогда не придется сидеть на диете.

Единственное, о чем можно с уверенностью сказать, это то, что нас с вами ждут перемены и препятствия в жизни. Можно построить крепость и спрятаться в ней, а можно укрепить выносливость и научиться вставать на ноги после каждого падения, потому что вы были созданы именно для этого. Если вы сможете взглянуть на препятствия по-другому, тогда еда будет вызывать меньше стресса. Вам будет проще контролировать себя, потому что вам не нужно будет контролировать все. И у вас появится возможность радоваться жизни и быть здоровым даже в тех обстоятельствах, которых, как вам казалось, следует избегать.

Как достичь ЦЕЛИ

Чтобы не повторять одни и те же ошибки, которые уже не раз приводили к разочарованию, я предлагаю вам начать с конца. Именно так станут очевидны недостатки, присущие каждой диете. Если сочетать эти принципы с принципами стоицизма, получится идеальная комбинация для построения эффективного плана питания, который не развалится при первых же трудностях.

Помните замечательный вопрос Тима Феррисса «На что бы это было похоже, если бы было легко?» В значительной степени это мировоззрение предполагает умение взглянуть на ситуацию по-другому. Все всегда начинается со стадии «медового месяца». Надежда изобилует, мотивация безгранична, и вы готовы поверить, что в этот раз будет иначе.

А заканчивается все не так, как вам хотелось. Вы расстроены и встревожены и обычно делаете все возможное, чтобы не опустить руки. В конце концов, вы со страхом ждете неизбежного. Похудели вы или нет, добились значительных изменений или едва заметных сдвигов, в глубине души вы понимаете, что невозможно выдержать такой темп и давление. А это значит, что достигнутый вами прогресс исчезнет. Вес вернется. И в конечном итоге вам

придется попробовать другую диету, голодать на очередном детоксе или раскошелиться на очередную добавку. Печальный финал. Но если вы знаете, почему диета может закончиться не лучшим образом, вы можете использовать это с пользой для себя.

Принцип работы над проблемой в обратном направлении называется инверсией. Если вы можете взглянуть сразу на конец пути и начать с нежелательного состояния, то вы сможете избежать ошибок, которые приводили вас к одним и тем же разочарованиям каждый раз, когда вы пытались улучшить свое здоровье. На первый взгляд, это самый ужасный способ начать новый план оздоровления. Вы хотите позитивного настроя и нацеленности на успех. Но на самом деле, если начать с того, чего следует избегать, это поможет вам найти именно тот путь, который вы искали.

Инверсия – это не подготовка к неудаче. Это более эффективный способ планировать успех. Перевернув процесс, вы можете задать по-настоящему важные вопросы.

Вот что я предлагаю вам сделать. Ниже приведены шесть вопросов. Обязательно ответьте на все – запишите свои ответы в дневник или в заметки на телефоне. Они станут вашим путеводителем к новому результату.

• Что случилось в прошлый раз, когда мой план питания не сработал?

- Что мешает мне питаться правильно?
- Что меня расстраивает на самом деле, когда я начинаю новую диету?
- Когда я чаще всего испытываю трудности с выполнением плана?
- Какие продукты, которые мне всегда хочется есть, не подходят для большинства диет?
- Когда я испытываю самый сильный голод?

Эти вопросы способствуют честному диалогу с самим собой, который поможет вам не тратить время впустую и начать делать то, что с большей вероятностью принесет вам пользу. А главное, ваши ответы на них укажут вам более эффективный путь к желаемым результатам, если вы готовы учиться на прошлом опыте и узнать, какие программы привели к не самым лучшим результатам.

Разрыв между вашим сегодняшним положением и желаемой целью называется разочарованием. Лучший способ устранить разочарование – сочетать обучение и действия.

Я не призываю отказаться от диет. Я не обещаю решить все ваши проблемы. Но я понимаю ваше разочарование. Я могу объяснить, почему у вас ничего не получилось. И предлагаю новый подход, который устранил многие прежние препятствия и даст вам преимущества, которые навсегда улучшат ваше здоровье.

Резюме главы

- ✓ Здоровый образ жизни не должен превращаться в тяжелейшую задачу. Нужно меньше задач, больше действий и уверенности.
- ✓ Забудьте о «волшебной таблетке». Отказ от одного продукта (если у вас нет пищевой аллергии или индивидуальной непереносимости) – не выход. Да, это касается и сахара (ему тоже есть место в вашей жизни).
- ✓ Смиритесь с тем, что вас ждут напряженные, тяжелые дни, когда вы не сможете питаться идеально правильно, но это не значит, что вы не можете быть здоровыми. Хороший план питания должен быть составлен таким образом, чтобы учитывать эти дни, не вызывая стресса и чувства вины.





Глава 2

Играем по новым правилам

Мы попадаем в беду не из-за того, что чего-то не знаем. А из-за того, что уверены, будто знаем, хотя на самом деле ошибаемся.

Марк Твен

ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, что плохие диеты появились только в наше время, то добро пожаловать в мою машину времени. Мы перенесемся в начало XX века, когда в моде были разные типы таблеток для похудения. Эти первые таблетки для похудения даже не претендовали на улучшение метаболизма с помощью смеси кофеина и эфедрина (потому что уже тогда понимали, что особого эффекта это не принесет). Вместо этого таблетки заселяли яйцо ленточного червя в тело озабоченного лишним весом

человека. Когда маленький ленточный червь вылуплялся, он принимался поедать все, что было скормлено организму. Конечно, эффективность ленточных червей, поедающих калории, была совершенно гипотетической, а сама затея – чудовищно опасной, но, по крайней мере, можно было есть все, что хотелось... верно?

Претендуя на первое место среди самых ужасных идей, в 1970-х годах появилась диета Пролинн, которая привнесла новый смысл в ежедневное голодание (то, что

сегодня некоторые назвали бы интервальным голоданием). Диета предлагала удовлетворять вкусовые рецепторы заменителем пищи в 400 калорий, приготовленным из субпродуктов скотобойни, таких как рога, копыта и сухожилия (после слова «субпродукты» можно было не продолжать).

Если животные субпродукты вам не по вкусу, возможно, вы предпочли бы диету Кимкинса. Как и диета с ленточными червями, диета Кимкинса была направлена на то, чтобы помочь похудеть, не считая калорий, и чтобы при этом не пришлось целенаправленно выращивать паразита внутри себя. Есть можно было досыта, а компенсировать эти трапезы предлагалось приемом достаточного количества слабительных, чтобы... ну... вы поняли.

На фоне этих диет кетогенная диета (или кето-диета) выглядит не такой уж и угрожающей, но все они указывают на одну и ту же проблему. Мы слишком зациклены на весе и склонны впадать в крайности, лишь бы изменить цифру на весах. Это не значит, что увеличение веса не вызывает стресса и не создает проблем. Большинство серьезных заболеваний напрямую связаны с жировой массой тела. Но заикливаться на своем весе – не лучший способ изменить его. А бесконечные тренировки, направленные на сжигание съеденных калорий, работают не так, как вас учили.

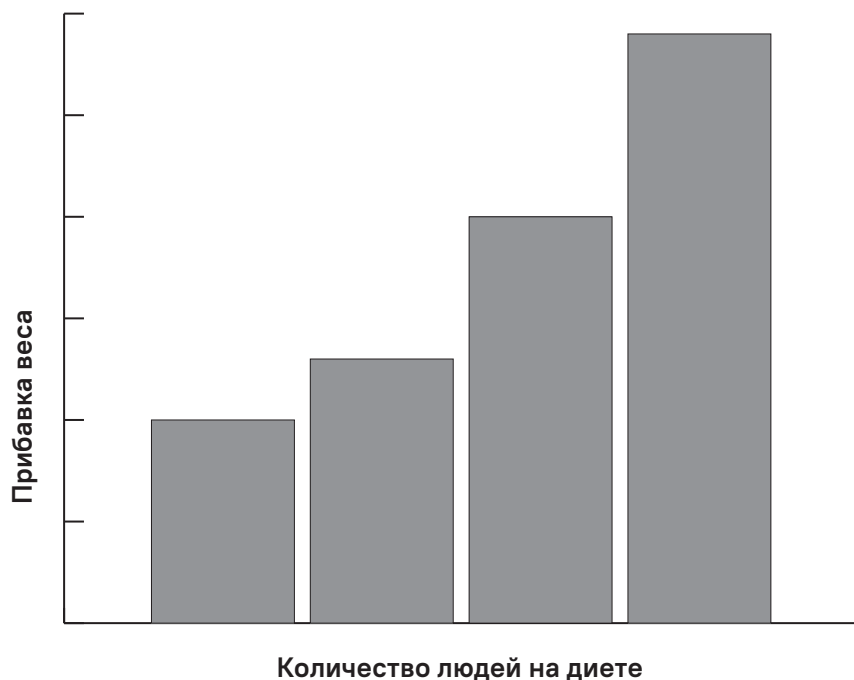
Ложь под названием «больше двигайся, МЕНЬШЕ ЕШЬ»

Когда антропологи анализируют поведение представителей разных культур и его пользу для здоровья, они часто приводят в пример народ хадза. Они словно живут в прошлом. И я не имею в виду эпоху Сухого закона и брюк клёш. Это охотники-собиратели, которые каждый день охотятся на животных, ходят за водой и хворостом, а также собирают фрукты и овощи. У них так много работы, что хадза проходят в среднем от 7 до 11 километров... в день.

Я рассказываю это не для того, чтобы пристыдить вас – ведь вам достаточно сделать два шага до магазина. Но дело в том, что, несмотря на ежедневную ходьбу, хадза сжигают не намного больше калорий, чем мы с вами. Мужчины хадза сжигают около 2500 калорий в день, а женщины – 1900 калорий, хотя их ежедневная физическая нагрузка превосходит физическую нагрузку среднестатистического американца за неделю.

Все это говорит о том, что, хотя заниматься спортом полезно (я расскажу о том, как это делать эффективно и с минимальными затратами по времени), трудно утверждать, что принцип «двигайся

Рис. 2.1. Диеты не работают



больше» решит вашу проблему с лишним весом. Хадза двигаются каждый день... и они все равно не сжигают тонны калорий. Поэтому что, как вы скоро узнаете, сам принцип «ускорения» метаболизма очень обманчив. На самом деле управление весом – это управление голодом. И именно здесь диеты, к сожалению, сбивают нас с пути.

Как ни парадоксально, чем чаще мы прибегаем к диетам в борьбе с лишним весом, тем больше килограммов мы набираем. В 1950-х годах примерно 7% мужчин и 14% женщин пытались похудеть. Если взглянуть на 2000-е годы, то мы увидим, что это число резко воз-

росло и составило почти 60% женщин и 40% мужчин [1].

Эти цифры совпадают с данными по увеличению веса. В 1960–70-х годах только 13% взрослого населения страдали ожирением. Сегодня почти 45% страдают ожирением и почти у 75% избыточный вес. На первый взгляд, логично, что чем больше людей набирают вес, тем больше людей сидят на диете.

Но дело в том, что количество людей, сидящих на диете, остается высоким с 1980-х годов, когда начал расти уровень ожирения. Исследования показывают, что в 1980-е годы до 40% взрослых пытались сбросить или удержат

свой вес. Эта цифра выросла почти до 50% и держалась в диапазоне 40–50% в течение двух десятилетий. Другими словами, в течение 30–40 лет половина людей, которым необходимо сбросить вес, безуспешно пытались улучшить свое здоровье. Это подтверждают исследования, согласно которым примерно 80% людей, сбросивших вес, снова набирают его через 12 месяцев [2].

Очевидно, что диеты не работают (рис. 2.1). И, как я уже говорил, проблема в основном вызвана тем, что, когда люди идут на экстремальные меры, им сложнее вести здоровый образ жизни. А это значит, что диеты, которые должны помочь вам выбраться из ямы, лишь закапывают вас в еще более глубокую канаву.

Вместо того чтобы поддаваться отчаянию, нужно понять, как на самом деле происходят потеря и набор веса. Большинство диет привлекает вас, потому что вы хотите быстро сбросить вес и улучшить свою жизнь. Но если вы поймете типичную схему набора веса, это поможет вам понять, почему молниеносное похудение, как правило, приводит к обратному результату. Или, если говорить точнее, почему экстремальные диеты сами по себе могут стать основной причиной набора веса.

Большинство людей не набирают большой вес за один год. Это длительный процесс: какой-то килограмм в год – и мы увеличиваемся в размерах десятилетие за

десятилетием, а не за пару месяцев. Но этот губительный процесс обычно вызван нашим поведением в довольно короткий промежуток времени. Каждый год люди, как правило, наносят себе наибольший вред в сезон отпусков или в период сильного стресса. В среднем люди набирают от 500 г до 1,5 кг в последние два месяца года. В общем и целом это, конечно, мелочь. Но исследование, проведенное при финансовой поддержке Национального института здравоохранения, показало, что вес, набранный во время праздников, может остаться на всю жизнь. Это не значит, что вам нельзя наслаждаться праздниками. Однако исследование показывает, что происходит, когда вы полностью отклоняетесь от правильного питания. Большинство людей наказывают себя за то, что они вкусно провели День благодарения и Рождество, тем, что начинают есть и пить все подряд. Проблема не в больших порциях на праздниках. Проблема в вашей реакции на них, которая вызывает ненормальные изменения в поведении, ведущие к длительному увеличению веса.

Если вы сможете более последовательно соблюдать свои привычки и ограничить бурное удовольствие только праздничными днями (а не растягивать его на месяц), ситуация существенно изменится. Но это лишь одна часть головоломки. Если отвлечься от этих ежегодных тен-



денций, вы заметите кое-что интересное: сама еда изменилась. Ученые из крупных корпораций научились делать еду настолько вкусной, что она перестраивает работу мозга, и вам хочется есть ее снова и снова, даже если вы сыты. В результате вы съедаете больше, чем нужно вашему организму. Добавьте к этому то, что увеличился размер порций, и вы

получите готовый рецепт для набора веса.

Чем больше люди набирают вес, тем активнее они ищут решение, чтобы компенсировать изменения на весах. Мне это прекрасно известно, потому что, хотя последние 20 лет я помогаю людям вести здоровый образ жизни, мне тоже не удалось избежать диетических прегрешений.

Смертный грех ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы не находитесь в той же ситуации, что и я, и не получаете тех же пинков, то меня не интересует ваше мнение.

Доктор Брене Браун

Когда я работал консультантом по питанию у самых известных людей в спорте и индустрии развлечений – Арнольда Шварценеггера, Леброна Джеймса, Синди Кроуфорд и Линдси Вонн, я боролся со своими нездоровыми привычками больше, чем когда-либо. У меня были все возможности вести здоровый образ жизни, но мне никак не удавалось это сделать. Я ненавидел ситуацию, в которую попал, но одно мне было ясно: если я хочу улучшить свое физическое состояние, мне нужно переосмыслить свое психологическое состояние.

Проблемы начались, когда я устроился на работу, предполагавшую частые командировки. Я никогда столько не путешествовал. Каждую неделю я оставлял жену и двух маленьких сыновей и улетал в Лос-Анджелес на три дня. Это было одно из самых трудных решений, какие я принимал. Я думал, что путешествовать будет тяжело. Я представлял, как буду скучать по

детям и переживать, что не могу быть рядом, когда жена нуждается во мне. Но все оказалось даже хуже. Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы ни за что не принял то решение снова.

Чего я не ожидал, так это того, как сильно пострадает мое здоровье. Командировки изменили мое отношение к еде. Они поставили меня лицом к лицу с реальностью, которую я плохо понимал, пока моя жизнь не превратилась в гастрольное турне. Здоровое питание становится невероятно сложной задачей, когда не можешь готовить сам и живешь в постоянном стрессе. Со вторника по четверг я заказывал готовую еду по нескольку раз в день. Ее доставляли в мой офис в Лос-Анджелесе или в отель. В те вечера, когда я не работал в офисе, я ужинал с друзьями или коллегами в ресторане. Но на этом моя жизнь «навынос» не заканчивалась. Когда я возвращался домой, я продолжал заказывать еду на дом. По пятницам мы с семьей всегда заказывали пиццу. А по субботам мы с женой устраивали себе свидание.

В общем, я питался в ресторанах как минимум пять дней в неделю. На следующем медосмотре оказалось, что я прибавил 2 кг. Не так уж и много. Я никогда не переживал из-за веса, но только потому, что мне никогда не приходилось беспокоиться о нем.

Я заразился фитнес-манией после того, как в детстве и юности страдал от лишнего веса, и

мне повезло: мой вес не менялся лет 10, так что, увидев новую цифру на весах, я немного удивился. Я решил не переживать и спокойно обдумать, что следует изменить в моей жизни. Я не сомневался, что будет легко.

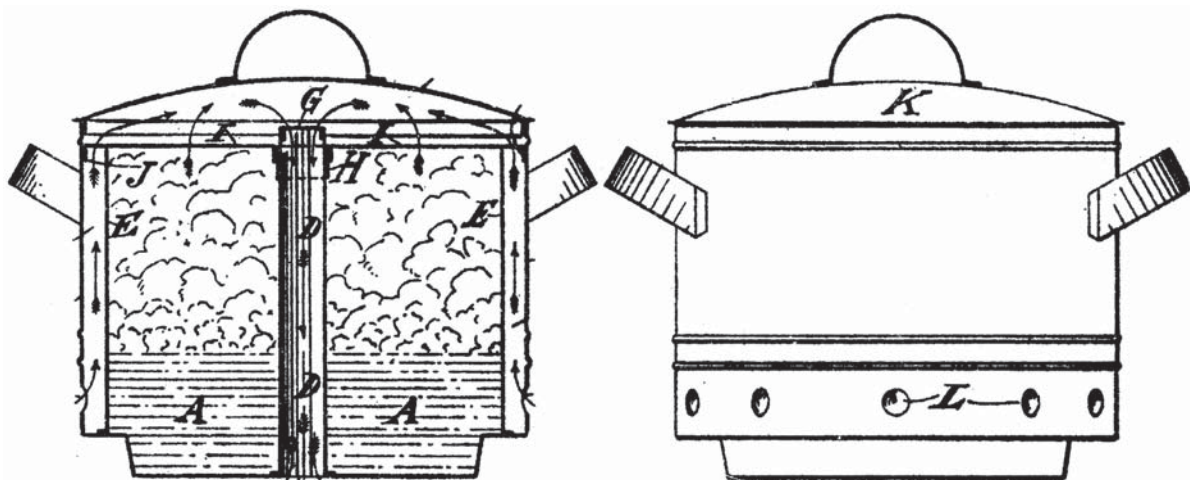
Вы, наверное, думаете, что проблема очевидна – я слишком часто заказывал еду навынос. Это, конечно, усложняло мою жизнь, и я недостаточно внимательно относился к тому, что я ем. Но многих ошибок, которые я совершил, можно было легко избежать и по-прежнему заказывать еду навынос. Настоящие проблемы начались, когда я слишком остро отреагировал на ситуацию. Моя реакция – яркий пример всех недостатков нашего подхода к диетам, питанию и фитнесу, хотя на первый взгляд это казалось совершенно нормальным и здоровым подходом.

Сначала я перешел к «экстре-

мальным» моделям поведения, которые, как мне казалось, должны были сработать. Я написал бестселлер об интервальном голодании, поэтому начал с него. Я не голодал уже много лет (перестал, когда стал отцом и захотел завтракать со своим сыном), но я знал, что перестроиться будет легко. Я вернулся к своим старым привычкам и сократил время, отведенное на еду в течение дня. Вместо обеда я довольствовался протеиновыми батончиками, чтобы дотянуть до вечера. А по воскресеньям я голодал до обеда и ел только один раз. Так продолжалось примерно 2 месяца, а потом я снова взвесился.

Я набрал еще 2 кг.

Отмечу, что проблема была не в голодании. Интервальное голодание может помочь похудеть, но оно ничем не лучше питания по нормальному расписанию. Однако в моем случае маленькая



проблема превратилась в большую. Среагировав так остро, я ударился в крайность и придумал для себя нереалистичные правила, которые ухудшали мое здоровье, усиливали тревожность и подготовили почву для более серьезных проблем, фактически превратив «царапину» в «пулевое ранение».

Моя борьба с лишним весом постепенно превратилась в настоящие игры разума. Я вложил столько усилий, но стало только хуже. Более того, мне потребовалось более 12 месяцев командировок, чтобы набрать те первые 2 кг, и меньше 2 месяцев, чтобы прибавить еще 2 кг. Знакомо? Многие прошли этот путь. Чем сильнее стараешься, чем более радикальные изменения вносишь в свою жизнь... тем хуже ситуация.

Когда я внимательно проанализировал происходящее, то понял, что моя реакция на мои предполагаемые ошибки привела к поведению, которое только усугубило проблему. Ограничения, которые я придумал для себя, лишь усложнили мои командировки. Я добавил стресс вместо того, чтобы устранить его, поэтому мне было намного тяжелее добиться цели. Я боролся с голодом больше, чем когда-либо, выбор блюд превратился в испытание, я возвращался домой после трех дней командировок и хотел съесть все, зная, что воскресенье – «день голодания».

В новой обстановке я также осознал то, о существовании чего

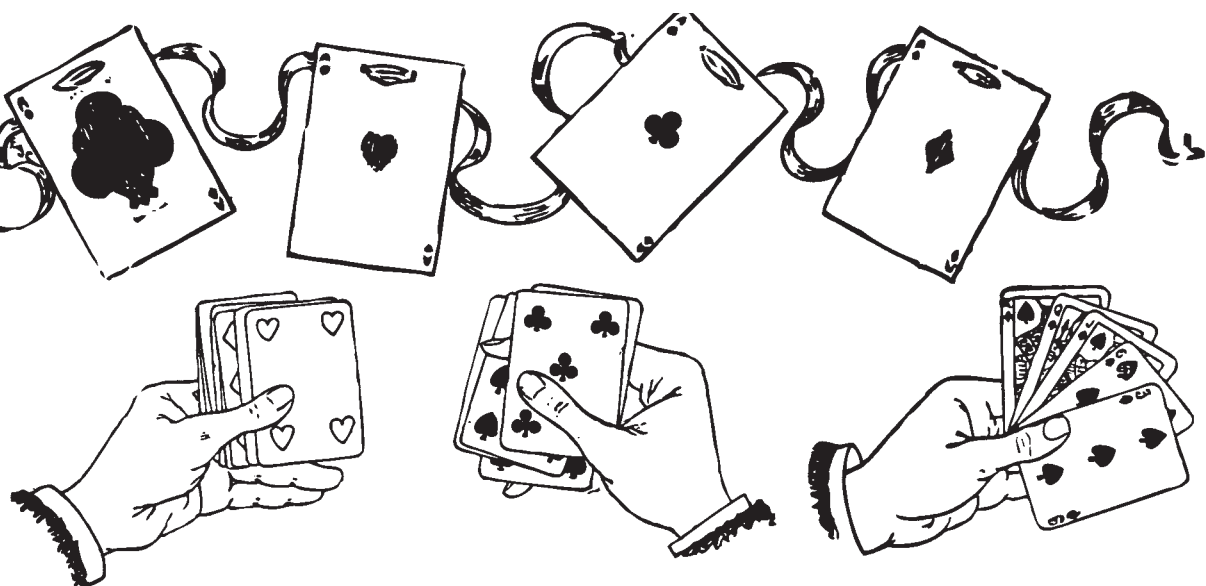
знал и раньше, но никогда не испытывал на собственном опыте: искушения едой повсюду. Эксперты по диетам любят говорить о том, что нужно изменить питание, но они предпочитают не замечать, что наше питание полностью контролируется средой, в которой мы живем. И это очень усложняет жизнь. Вам говорят избегать того-то и того-то. Думаю, вы и сами знаете, какие продукты нужно ограничить. Но разве это что-то меняет?

Пора сыграть в НОВУЮ игру

Главная проблема с диетами – как вы сейчас увидите – заключается в том, что вам навязывают игру, в которой невозможно победить.

На протяжении многих лет я неоднократно слышал одно и то же: сидеть на диете чертовски тяжело. Простите за грубость, но это нужно сказать. (Я обещал своему издателю, что в книге будет только одно ругательство, так что мой лимит исчерпан.) Потому что крайне важно осознать свою повседневную реальность, если вы собираетесь раз и навсегда избавиться от старых проблем.

Когда вы садитесь на диету, вы подписываете невидимое соглашение, которое приговаривает вас к жизни, не соответствующей вашей реальности. Пришло время



признать, что современные рекомендации по здоровому питанию тяжело выполнять. Еще тяжелее заставить их работать на вас. Большинство планов питания не достигают цели по одной (или нескольким) из следующих причин:

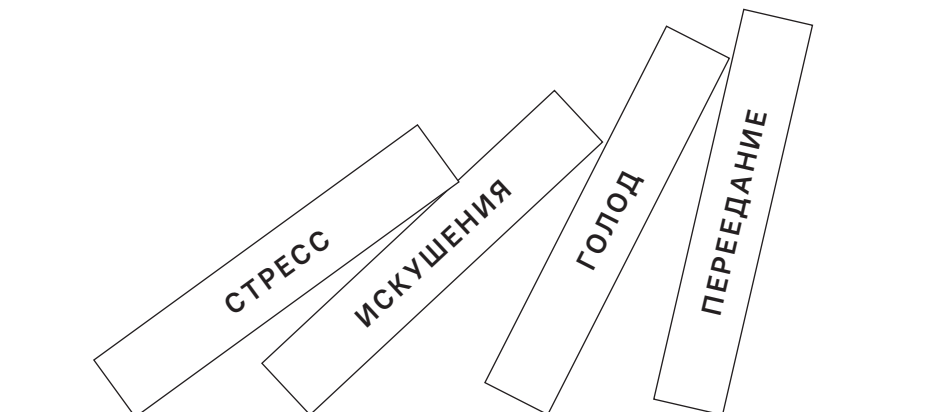
- слишком дорого;
- слишком затратно по времени;
- слишком сложно;
- слишком нереалистично;
- слишком много ограничений;

- слишком безвкусно;
- слишком скучно.

И когда вы терпите неудачу, речь идет не о незначительном отклонении от плана, вы перегораете, и ваш мозг говорит: «К черту» (уже второе ругательство!), и вы начинаете есть все подряд (рис. 2.2).

Прежде всего, диеты превращают каждый прием пищи в самый настоящий стресс. Стресс – один

Рис. 2.2. Переедание – это симптом



из худших факторов для вашего здоровья. А все эти планы заставляют вас беспокоиться ОБО ВСЕМ, что вы кладете в рот. Если учесть, что большинство людей едят от трех до пяти раз в день, то стресса накапливается немало. Более того, если вы не можете следовать плану в точности, как указано, – а вы и не сможете этого сделать, потому что правила не реалистичны или не соответствуют вашему образу жизни, – то вы испытываете еще больше стресса. Это приведет к тому, что вы будете пытаться устранить последствия своего поведения путем их компенсации, а это вызывает еще больше стресса, и в итоге вы все равно срываетесь с намеченного плана. Разве этот порочный цикл может принести вам пользу?

Когда это происходит, эксперты по диетам утверждают, что вы просто придумываете себе оправдания. Возможно, так оно и есть, но, опять же, это ваша реальность. А любой план, который игнорирует реальность, – игра, в которую вам лучше не играть. Потому что если вы считаете, что должны ограничивать себя, то на самом деле вы играете в опасную игру со своим психологическим здоровьем.

Исследователи проанализировали, что происходит с вашим психологическим здоровьем, когда вы соблюдаете ограничивающую диету, такую как низкоуглеводная диета или интервальное голодание. Имейте в виду,

что эти планы питания действительно могут быть эффективными. Но вопрос не в том, какой метод поможет вам похудеть. Речь идет о том, чтобы свести к минимуму стресс, почувствовать себя хозяином положения и быть в хорошем психологическом состоянии, чтобы заботиться о своем физическом здоровье.

Исследование показало, что люди, придерживающиеся таких ограничивающих планов, чаще переедают, испытывают более сильную тягу к определенной еде, чувствуют меньше контроля, большую озабоченность едой и вину, когда они поддаются своим желаниям и наслаждаются этими продуктами [3]. Другими словами, ограничение в еде вызывает тягу к еде, и вам хочется есть чаще, что может стать причиной расстройства пищевого поведения. Конечно, не все сталкиваются с перееданием и другими расстройствами пищевого поведения, но верить в то, что ваш организм не в состоянии справиться с определенными продуктами, – опасный путь.

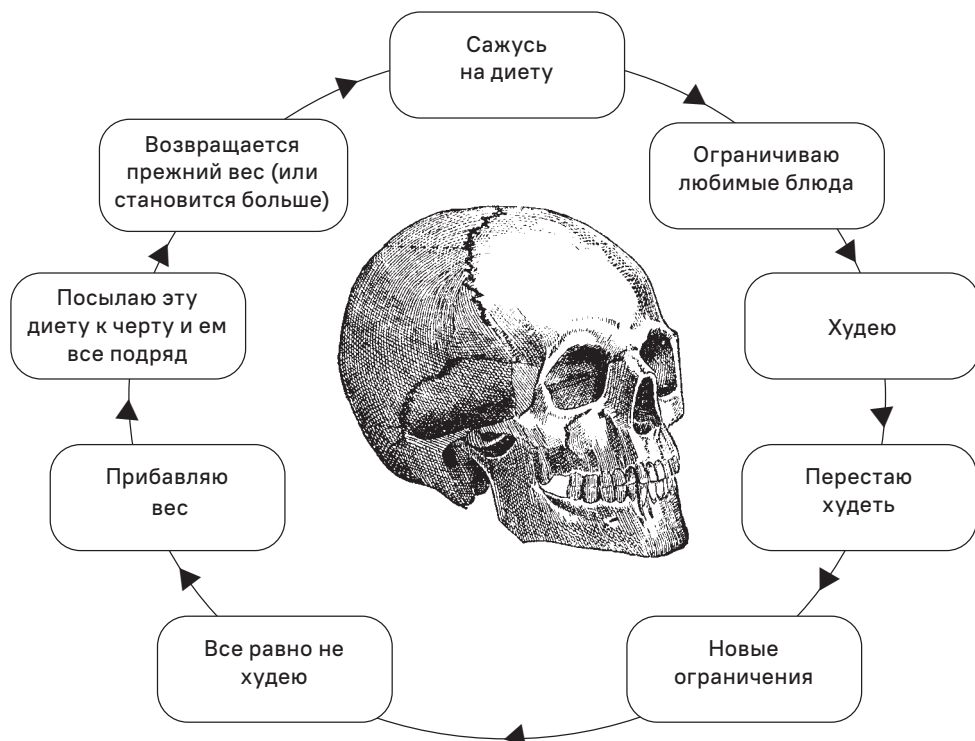
Все мы живем в реальном мире, а значит, каждый прием пищи, каждый день не может быть идеальным. У меня двое детей и три компании. Эти обязанности накладывают реальные ограничения на то, что я могу и чего не могу делать для поддержания своего здоровья. В конце тяжелого дня, несмотря на все мои знания по нутрициологии, мне гораздо про-

ще заказать еду навынос или разогреть ее в микроволновке, чем готовить что-то с нуля. Однако это не значит, что не имеет смысла даже пытаться приоритизировать свое здоровье. Просто вам нужен план, который предвидит эти сбои и учит вас не переживать в те вечера, когда вы не можете приготовить «идеальный» ужин. Чтобы перестать играть в заведомо проигрышную игру и начать выигрывать, пора раз и навсегда понять, что диеты – это замкнутый круг, но на этом пути есть развилка, которую вам до сих пор не показывали.

Почему диеты приводят к **ПРИБАВКЕ** веса

Диеты заслужили репутацию истории краткого успеха и долгой неудачи. И дело не только в том, что они не работают. Дело в том, что после диеты вы можете оказаться в еще более плачевном состоянии, чем до нее, и с большей вероятностью наберете вес в долгосрочной перспективе.

Рис. 2.3. Диетический круг ада



Исследование, опубликованное в журнале *Obesity Reviews*, показало, что к концу диеты 40% людей весят больше, чем до начала диеты [4]. Еще тревожнее то, что попытки похудеть приводят к увеличению веса даже после приведения его в порядок, после диеты и физических упражнений.

Исследователи задались целью ответить на следующий вопрос: может, лучше вообще не садиться на диету? Ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе проанализировали 31 исследование, посвященное длительному снижению веса. Общие выводы были как хорошими, так и плохими. Хорошие: вы потеряете 5–10% своего веса в течение первых 6 месяцев. Плохие: почти 67% людей набирают больше веса, чем потеряли, в течение 4–5 лет (и эта цифра может быть занижена).

Шесть лет спустя те же ученые решили провести повторное исследование, в том числе более подробный анализ изменения веса у тех, кто не придерживается диеты. В среднем те, кто не придерживался диеты, набирали всего 500 г в год [5]. Другими словами, с учетом того, что вес возвращается, в конечном итоге люди, соблюдающие диету, худеют не так уж и сильно, несмотря на все свои усилия. Более серьезная проблема заключается в том, что они не избавляются от лишнего веса, зато получают психологическое разочарование из-за «неу-

давшейся» диеты. Это замкнутый круг (рис. 2.3).

Каждый раз, когда вы терпите неудачу, это отбрасывает вас еще дальше назад. И падение происходит по экспоненте. Чем больше вы стараетесь, тем больше срывов и тем больше вы чувствуете, что уже не контролируете ни свое питание, ни свое здоровье. Возможно, хуже всего то, что вы вините себя и у вас складываются плохие отношения с едой, собственным организмом и жизнью.

Вполне возможно, что лучше никогда не пробовать диету, чем бесконечно переходить от одного плана питания к другому. Задумайтесь об этом на минутку.

Если вы сидели на диете и не достигли цели, вы еще можете все исправить. Есть много других примеров успеха. В ходе одного исследования проанализировали значительное снижение веса в течение 60 лет и обнаружили, что примерно 15% людей смогли похудеть на 10 кг (или больше) и удержать новый вес через 3 года после отказа от диеты [6].

Хотя наши мысли сразу обращаются к тем 85%, которые не достигли такого успеха, у нас достаточно большой процент успешных примеров, чтобы прийти к выводу, что долгосрочное снижение веса возможно. Главное – не попасться в ловушки, которые подрывают успех большинства планов питания. А для этого нужно изменить ваши ожидания относительно процесса похудения.

Очевидные признаки плохих диет

Вы когда-нибудь замечали, что все диеты, как правило, дают обещания, привязанные к конкретным срокам?

Похудейте за 4 недели!

Преображение за 30 дней!

Стройное тело за 90 дней!

Сразу просыпается надежда, и вы с нетерпением ждете результата. Вам дают четкий график, и это помогает не терять мотивацию. Вы говорите себе: «Девяносто дней я точно выдержу!» Важно знать, сколько осталось до цели. Но в какой-то момент, после стольких диет и разочарований, стоит задать другой вопрос: может, вся проблема как раз в этих сроках?

Если диета работает только в течение ограниченного периода времени, наличие временных рамок – намек на то, что диета в конце концов вас подведет. Ди-

еты – какими бы похожими или разными они ни были – строятся по очень любопытной, предсказуемой и тревожной схеме. Вас ждут быстрые результаты и еще более быстрый спад. Это трагедия, которая разыгрывается на трех стандартных этапах (рис. 2.4).

Этап I: «Я добьюсь успеха!»

Высокая мотивация, строгое соблюдение диеты, сильный стимул.

Период времени: недели 0–3.

Вы вносите изменения в свою жизнь, видите изменения на весах и верите, что все получится. Ваш вес меняется, диета не кажется слишком напрягающей, и вас переполняет энтузиазм.

Этап II: «Надеюсь, это и дальше будет работать!»

Умеренная мотивация, строгое соблюдение диеты, слабый стимул.

Период времени: недели 4 и 5.

Вы расстраиваетесь из-за того, что вес уходит не так быстро. Вы по-прежнему делаете все правильно, но результата нет. У вас случается несколько напряженных дней (такова жизнь!), вы испытываете стресс и хотите заказать бургер (но вы не можете



заказать этот чертов бургер!), и начинаете тихо ненавидеть свою диету, немножечко.

Этап III: «Я все испортил... Я начну снова, но позже».

Низкая мотивация, нарушение диеты, отрицательный стимул.

Период времени: недели 6–8.

Эта диета – отстой! Нельзя есть то, что вам хочется. Алкоголь вы не пили уже много недель. Вы скучаете по углеводам. Вы постоянно голодны. А весы показывают, что вы набрали несколько килограммов. И в голове крутится только одна мысль: «Да пошло оно все к черту!»

Хотя сроки могут немного отличаться, некоторые исследования

показывают, что люди пробуют более 100 диет за свою жизнь, и у этого есть причина. Проблема окажется намного серьезнее, если учесть последствия ваших ограничений.

Как правило, среднестатистический человек сидит на диете от 6 до 8 недель. Когда диета усиливает разочарование и беспокойство, вы бросаете ее. Но дело не только в том, что вы бросаете диету; вы бунтуете, и ваше пищевое поведение становится намного хуже, чем до диеты. После 6–8 недель строгого соблюдения диеты среднестатистический человек проводит в два раза больше времени, не придерживаясь вообще никакого плана. За этот период «само-волки» вы набираете больше, чем

Рис. 2.4. Стандартные этапы диеты

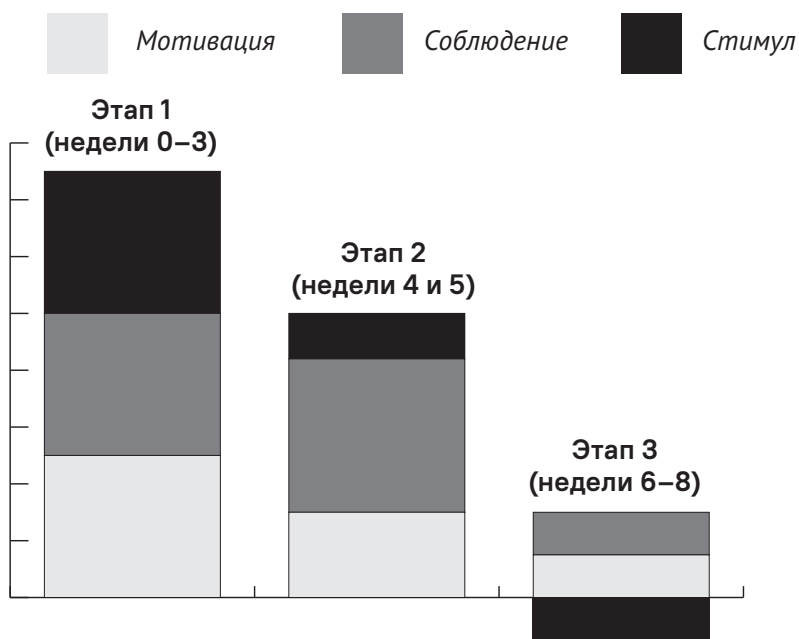
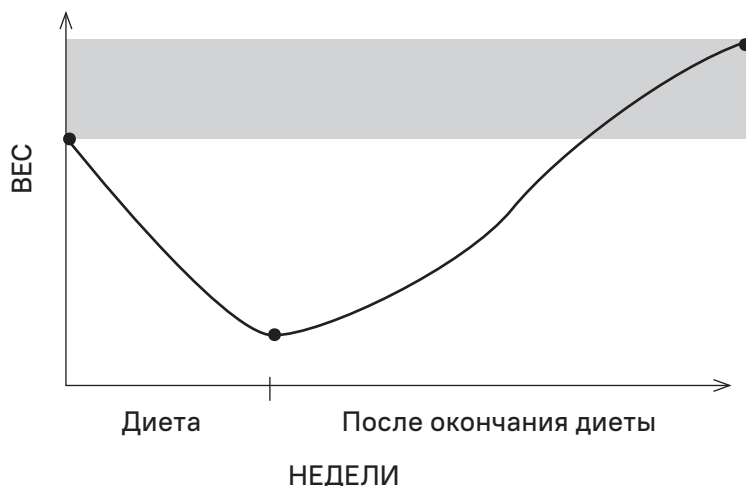


Рис. 2.5. Краткосрочные диеты = Долгосрочная прибавка веса



сбросили, поэтому после всех ваших диет у вас появляется еще больше лишнего веса. То же самое происходит во время праздников. В какой-то момент напрашивается справедливый вопрос: «Что толку избавляться от 5 кг за 6 недель, если через 12 недель я прибавлю 7 кг?» Это и есть диетический компромисс. Вы играете в краткосрочные игры с долгосрочными потерями (рис. 2.5).

Дело в том, что диеты сначала работают... а потом перестают работать... и вы думаете, что вам нужно сесть на другую диету, чтобы снова похудеть. При этом каждая диета подозрительно смахивает на медленную и мучительную пытку. Они редко наносят глубокую рану, чтобы раз и навсегда отбить у вас охоту сидеть на диетах. Вы даже не осознаете ущерб, пока он не накопится.

Например, в 20 лет у вас пре-

красное самочувствие, к 30 вы прибавляете 5 кг, а к 40 у вас уже 10 кг лишнего веса. Это так же шаблонно и предсказуемо, как и предсказуемы диеты, которые и довели вас до такой жизни. И поскольку такова ваша реальность, трудно игнорировать манящие заголовки, наподобие этих:

7-дневный детокс-план!

Пейте чай для похудения – и вы сбросите 30 кг!

28-дневный марафон по сжиганию жира!

Вы влезете в любые джинсы через месяц!

Я их не выдумал. Все это реальные заголовки. Когда вы их видите, ваш мозг понимает, что их обещания неосуществимы, но вам хочется верить, потому что вы морально истощены, да и физически не в лучшей форме.

Чтобы побороть искушение, нужно увидеть, что все эти диеты с самого начала «раскрывают свои карты». На самом деле они не говорят, что вы получите быстрые результаты; они признаются, что нет никаких долгосрочных обещаний и обязательств. Диеты могут доставить вас в промежуточную точку путешествия, а не в конечный пункт назначения. Справедливо это или нет – другой вопрос, но вы должны остановиться и подумать, а стоит ли заводить отношения с тем, кого интересует только мимолетная интрижка.

Чтобы понять, в какую фаустовскую сделку вы влезаете, рассмотрим следующий сценарий. Представьте, что вам обещают \$1000 за выполнение ряда заданий. Вы наверняка сделаете все необходимое, чтобы получить деньги. Но что, если вам скажут, что задания, которые вам предстоит выполнить, приведут к стрессу и эмоциональному срыву, из-за которых вы бросите работу, потратите все сбережения и потеряете \$10 000 в течение одного года?

Сразу окажется, что краткосрочная выгода не стоит таких жертв. Замените деньги на похудение, и вы увидите, что вам принесет самая обычная диета. Проблема не в том, как похудеть. Есть масса эффективных способов, которые помогут уменьшить цифру на весах. Проблема в том, чтобы не дать этой цифре снова взлететь. Или, правильнее сказать, как улучшить здоровье, не теряя рассудка.

Без рогатки

Если вы перестанете вестись на пустые обещания, то следующим шагом будет осознание того, что практически все, что внушают вам эти диеты, – полная ахинея. Я говорю о крайних случаях, когда вам разрешено есть всего 6 ядрышек миндаля в день, иначе про здоровье можно забыть, или когда вы переживаете, что маленькая порция мороженого приведет к ожирению. Если вы сеете эти семена разрушения, то обрекаете себя на психологический срыв, когда вы потеряете силу воли, чтобы есть те продукты, которые, как вы знаете, следует употреблять почаще.

Диеты похожи на рогатку. Когда вы ограничиваете потребление продуктов или исключаете их из рациона, вы создаете напряжение, словно натягиваете рогатку. Чем больше вы ограничиваете, тем сильнее напряжение. В конце концов рогатка лопнет, и вы с грохотом пролетаете через все свои любимые рестораны, целый мешок печенюшек Oreos и океан «Маргарит» с ненасытностью человека, которому только что исполнился 21 год. Если вы хотите избежать обратного результата, ослабьте напряжение, которое вы создаете, когда переходите на новый план питания.

Как снять напряжение? Большинство задают неправильный вопрос – как мне похудеть? Именно поэтому последние несколько

десятилетий не прекращаются споры о калориях, гормонах и токсинах. Но вместо того чтобы искать панацею, гораздо эффективнее принять и осознать тот факт, что потеря веса – сложный процесс, который по большей части нам понятен. Мы уже знаем ответ: создать «отрицательный баланс калорий», то есть сжигать больше калорий, чем вы потребляете.

Не путайте это с приевшимся разговором на тему «калория калории рознь». Важно, что вы едите. Определенные продукты помогают есть меньше, потому что они насыщают больше или вызывают в мозге реакции, не создающие тягу к калорийным продуктам, которые частенько сбивают вас с пути. Как вы узнаете, наша цель не в том, чтобы все ограничить, а в том, чтобы есть больше тех продуктов, которые позволяют вам держать себя в руках, и в то же время потреблять достаточное количество продуктов, которые приносят вам удовольствие.

От вашего подхода зависит результат – успех или выгорание. Старый метод предлагает навешивать на продукты ярлыки – «хорошо» или «плохо». И хотя одни продукты, безусловно, создают больше проблем, чем другие, запрет на них – по крайней мере, на начальном этапе – приводит к противоположному результату.

Исследование, опубликованное в журнале *Appetite*, показывает, что происходит, когда людям предлагают отказаться от их

любимых продуктов. Речь шла не о калориях. Речь шла о психологической войне, которая разгорается, когда запрещаются такие продукты, как шоколад и выпечка. Можно подумать, что если запретить людям определенные продукты, они и не будут их есть. Но, как известно любому, кто сидел на диете, запретный плод сладок. Исследователи обнаружили, что когда людям, склонным к перееданию, предлагали избегать определенных продуктов, они съедали на 133% больше калорий, чем те, кто не получал никаких инструкций [7].

И это всего за один день. Мы знаем, что произойдет, если растянуть это на несколько недель. Опять же, планы питания, которые истощают вас психологически, ломают вас физически.

Если вы хотите изменить свою физиологию, нужно сначала изменить психологию питания. Если вы не видите, как эти диеты влияют на ваше мировоззрение, это ни в коей мере не ослабляет их воздействие. Важно знать, что всегда есть место для десерта и пиццы. И вы можете выбрать такой план питания, при котором, когда жизнь устроит вам испытания, вы смогли бы заказать бургер и не чувствовали бы себя неудачником.

Другая ошибка – урезать слишком много калорий слишком быстро. Такой подход загоняет вас в тупик, из которого нет выхода, и повышает вероятность увеличения

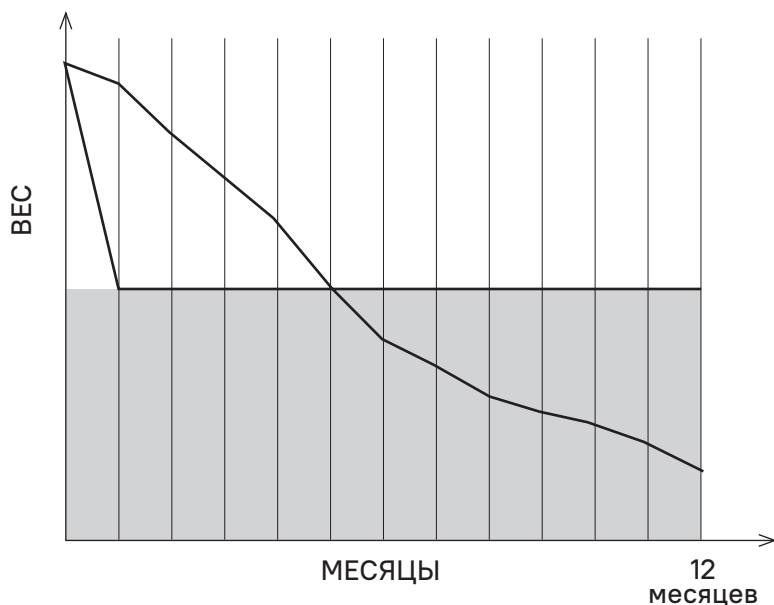
веса и эмоционального истощения. Допустим, диета предписывает исключить все углеводы. Возможно, вы быстро сбросите 5 кг (кстати, это в основном вода), но потом потеря веса прекратится. Это доказывает, что диетам наплевать на вашу жизнь и комфорт. Поскольку невозможно сократить потребление углеводов еще больше, приходится урезать калории где-то еще. Вы снижаете потребление жиров. В конце концов белки – строительные блоки вашего организма – тоже попадают в немилость. Вы раздражаетесь все больше и больше, потому что голодаете, а цифра на весах не меняется. Напряжение зашкаливает.

Ваш организм всегда стремится приспособиться к ситуации. Поэтому лучше выбрать практиче-

ский подход и проанализировать, сколько вы можете есть и при этом худеть; это более эффективный способ добиться постоянного прогресса.

Подумайте, сколько максимум вы можете съесть, получая при этом удовольствие от еды, и при этом достичь своих целей. Нужно создать эффект рычага. В какой-то момент потеря веса прекратится. Это нормально, благоприятно для здоровья и помогает сохранить ваш новый размер. Но если вес не снижается в течение длительного периода, должна оставаться возможность для внесения корректив. Если вы с самого начала откажете себе во всем что можно, вы загоните себя в угол, и вам будет гораздо сложнее достичь долгосрочного успеха.

Рис. 2.6. Тише едешь – дальше будешь



Когда речь идет о здоровом питании, просто помните, что вам не нужны черно-белые ограничения. И не слушайте, если вам скажут, что что-то не так с вами и вашей фигурой. Что вам действительно нужно, так это «обходной путь», который позволит сбежать от очередной диетической игры и вдохновит попробовать что-то совершенно новое (рис. 2.6).

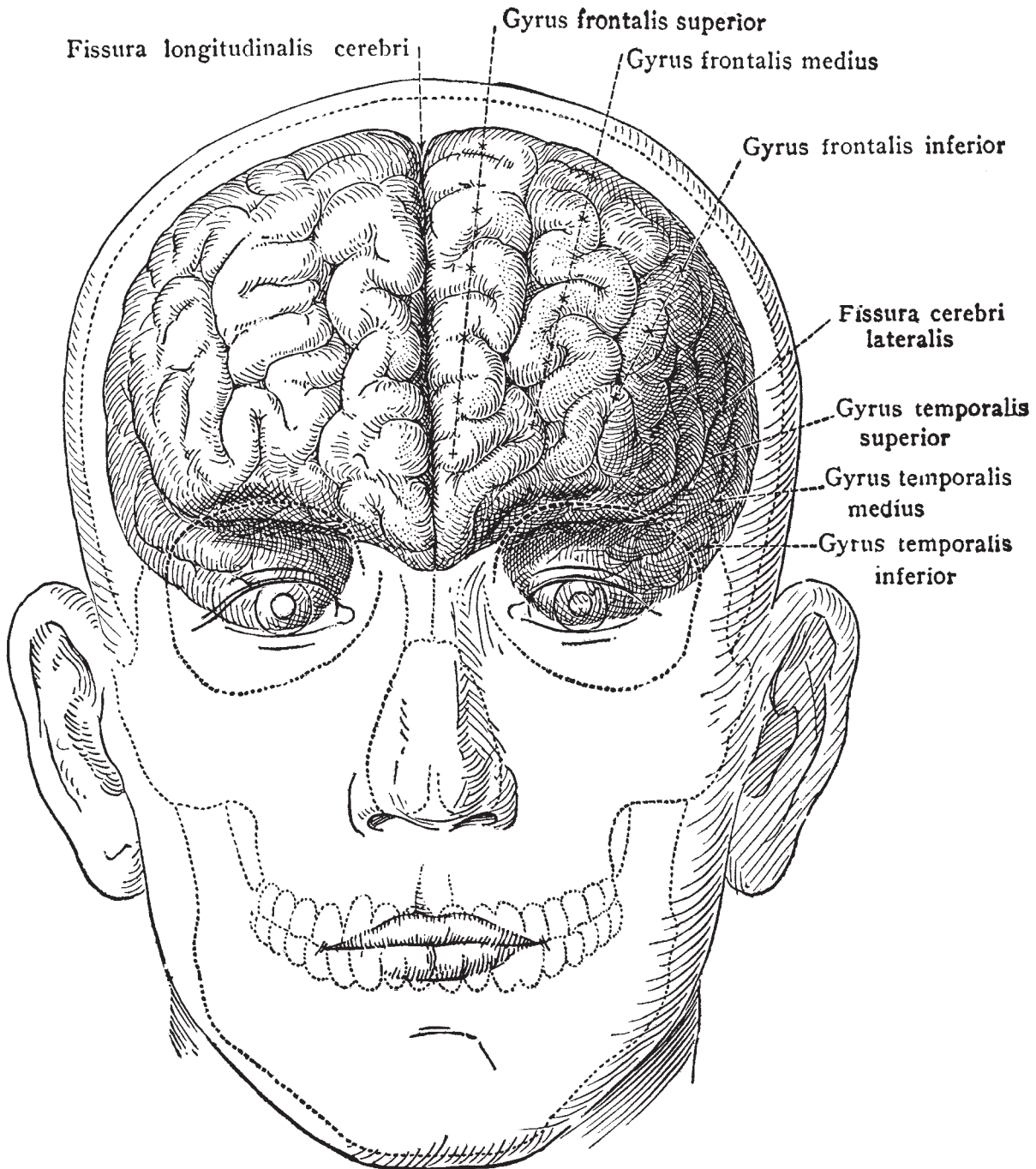
Резюме главы

✓ Чем больше вы сидите на диетах, тем больше набираете вес. Большинство людей набирают от 500 г до 1,5 кг в год (скоро вы узнаете, как этого избежать) в основном во время праздников. Но у тех, кто сидит на диете, помимо праздничного набора веса, бывает возврат веса, который они сбросили. Избегайте этого повторного набора веса, и каждый год вы будете чувствовать себя легче и легче.

✓ Не играйте в краткосрочные игры. Спросите себя, можно ли придерживаться выбранного вами плана питания в течение года – как минимум. Если сама мысль об этом вызывает у вас головную боль, это верный признак того, что данный подход не принесет желаемых результатов.

✓ Чем больше ограничений вы вводите, тем сильнее напряжение. Меньше препятствий – больше последовательности. Помните, что люди, которым запретили все их любимые продукты, съедали на 133% больше калорий в день.





Глава 3

Это меняет ВСЁ

Много лет назад я оказалась в тупиковой ситуации и подумала: «Какого черта!» Мой вес и моя фигура буквально вышли из-под контроля. Я врач и стараюсь глубоко вникнуть во все эти вопросы, и я начала читать все, что могла найти. Это были тяжелые несколько лет. Но сейчас (меньше чем за 2 месяца) я сбросила 5 кг. Эта программа разумная. Простая. Вы придумали гениальную вещь, и, думаю, измените жизнь многих людей.

Мишель К.

ЗНАНИЕ – СИЛА. Эта фраза прекрасно смотрится на плакате или во вдохновляющем меме. Остается только одна проблема: мы обрабатываем такой поток информации, что он дает нам колоссальные знания и при этом отнимает силы. Я не против информированности, но, как мне кажется, у нас столько информации о здоровье – и нам так трудно распознать экспертов и самозванцев, – что сейчас как никогда тяжело отличить интересное от полезного.

В книге «Смерть экспертизы» ученый Том Николс пишет: «Мы считаем все истины самоочевидными, даже те, которые не являются истиной. Все можно узнать, и любое мнение по любому вопросу мы проглатываем не глядя».

Николс считает, что в эпоху безграничной информации в Интернете знание – не количество сведений, а умение понять, на что действительно следует обратить внимание. Другими словами, информация постоянно мешает нам, потому что ее слишком много.

Некоторые называют это «проклятием знаний». Потому что, хотя лучше быть знающим, чем невежественным, ваше собственное восприятие информации все равно будет создавать проблемы и слепые пятна. Это объясняет, почему вам не удастся добиться длительных изменений. Мало того, что теперь сложнее найти информацию, которая улучшит вашу жизнь, но и сложнее понять, насколько та или иная информация применима к вашей конкретной ситуации. Если вы находитесь на стадии новичка, но пытаетесь следовать советам для продвинутых, вы не сможете быстрее улучшить свою жизнь; обычно это создает еще больше проблем, особенно в таких личных и важных вопросах, как ваше здоровье и благополучие.

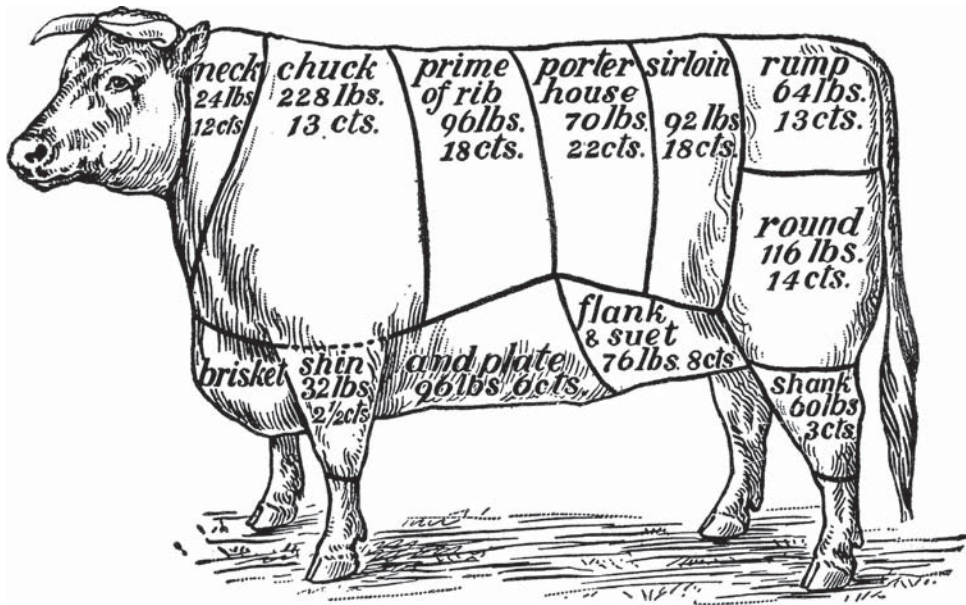
«Стройные и здоровые» часто забывают свой путь к новой жизни. Они говорят, что нужно отказаться от определенных продуктов, уделять больше времени тренировкам, укреплять силу воли и мотивацию. А на самом деле? Никто не может просто щелкнуть пальцами и в одночасье изменить свои привычки.

Самые здоровые люди в мире не начинают с приобретения привычек, которые делают их самыми здоровыми людьми в мире. Это гораздо более длительный, гибкий и постепенный процесс, чем вам внушают. Большинство книг не прослеживают этот путь. Они бросают вас в самый водоворот,

как будто вы можете начать с конца и пропустить все шаги на этом пути. Вот почему планы питания кажутся невыполнимыми, а неудача – неизбежной.

Диетологи слишком много беспокоятся о том, приводит ли тот или иной продукт к набору веса, вместо того чтобы задуматься, почему и как из двух человек, которые соблюдают один и тот же план питания, один худеет, а другой прибавляет в весе. Исследователи сравнили все диеты в мире и выяснили, что в среднем при любой диете те, кто добился успеха, теряют около 5% жировой массы в течение года. И потом, поскольку жизнь несправедлива, большинство набирают ее обратно. Потому что стратегий, которые помогают сократить количество калорий в краткосрочной перспективе, – вагон и маленькая тележка.

Если вы считаете, что вам нужно жить без сахара, без глютена, без молочных продуктов, без искусственных подсластителей и мяса, значит, вы поверили в ложь, которая убеждает вас, что ваш организм гораздо более хрупкий, чем на самом деле. Да, со временем действительно можно подстроиться под новый образ жизни и полностью отказаться от того или иного продукта, но в качестве надежного первого шага эта тактика не годится. Можно десятилетиями спорить о различных продуктах (в общем-то, этим и занимается нутрициология последние 50 лет), но



гораздо важнее сосредоточиться на полезных привычках, поведении и гибких инструментах.

Но еще до того, как вы сформируете полезные привычки, необходимо сделать важный шаг, о котором все обычно забывают. Нужно сформировать определенное мировоззрение, которое позволит вам успешно выполнять рекомендации и планы, а для этого придется изменить самовосприятие. Именно с этого принципа поведенческого изменения должны начинаться все диеты и тренировки, потому что без него никакие планы, скорее всего, не раскроют своего потенциала.

В 2017 году исследователи из Португалии и Великобритании изучили поведение более 2000 человек, соблюдавших диету, и сосредоточились на вопросе, ко-

торый давно требовал внимания: насколько ваше отношение к себе во время диеты влияет на успех диеты?

Участникам было предложено шесть различных опросников, которые оценивали такие аспекты, как чувства стыда и вины, социальное сравнение, тревога и стресс. Чтобы дать вам представление о том, над чем пришлось задуматься участникам исследования, приведу в качестве примера несколько вопросов:

- *Вы часто разочаровывались в себе из-за продуктов, которые вы выбирали?*
- *Вы когда-либо расстраиваетесь из-за своего нежелания избегать определенных продуктов?*
- *Как часто вы переживаете по поводу выбора продуктов питания?*

- *Вас когда-либо одолевают самокритичные мысли?*
- *Вам кажется, что другие считают, что вы плохо заботитесь о своем здоровье?*
- *Считаете ли вы, что ваши привычки питания не такие правильные, как у других?*

На первый взгляд эти вопросы совершенно нелепые. В конце концов, кто не расстраивается время от времени из-за выбора определенных продуктов?

Но стоит остановиться и вспомнить, когда вы в последний раз пытались питаться правильно и следовать определенной диете. Представьте все, что вы должны делать, продукты, которые вам предписано есть, и жесткие планы. А теперь посмотрите на эти вопросы снова и ответьте на них с несколько иной точки зрения.

- *Когда вы сидите на диете, насколько чаще вы испытываете разочарование, если вам не удается в точности следовать плану?*
- *После «плохого» ужина или тяжелого дня насколько чаще вас посещают самокритичные мысли?*
- *Кажется ли вам, что другие справились бы с этой диетой лучше, чем вы?*
- *Вы бы стали корить себя, если бы съели продукты, которых вам советовали полностью избегать?*
- *Насколько чаще вы переживали при выборе каждого продукта, стараясь определить, соответствует ли он плану?*

Возможно, вам будет неловко отвечать на эти вопросы, но, если

вы проанализируете свою реальную жизнь, вы обретете свободу и перестанете крутиться как белка в колесе. Исследователи обнаружили, что такие факторы, как стыд, неуверенность в себе, чувство неадекватности и социальное сравнение, связаны с неудачей в борьбе с весом, усилением чувства голода и разочарованием [1].

Сотни исследований посвящены набору и потере веса, ожирению и нашей реакции на различные продукты питания. Но лишь немногие из них задались целью изучить такой вопрос: ваше самовосприятие и комфорт во время диеты способствуют успеху или являются одной из причин неудачи? Если отвлечься от диет, мы знаем, какую важную роль играет самовосприятие для способности переключиться на новые модели поведения. И по мере того как в области велнеса проводится все больше исследований, появляется все больше доказательств того, что психологическое воздействие диет может перечеркнуть позитивные физические изменения.

Раньше говорили о психическом здоровье только применительно к серьезным расстройствам, таким как депрессия. Но сегодня мы знаем, что разум и тело тесно связаны между собой, а что мышление – основная движущая сила поведения. Одного желания измениться недостаточно. Самые лучшие планы не имеют значения, если психологическая нагрузка

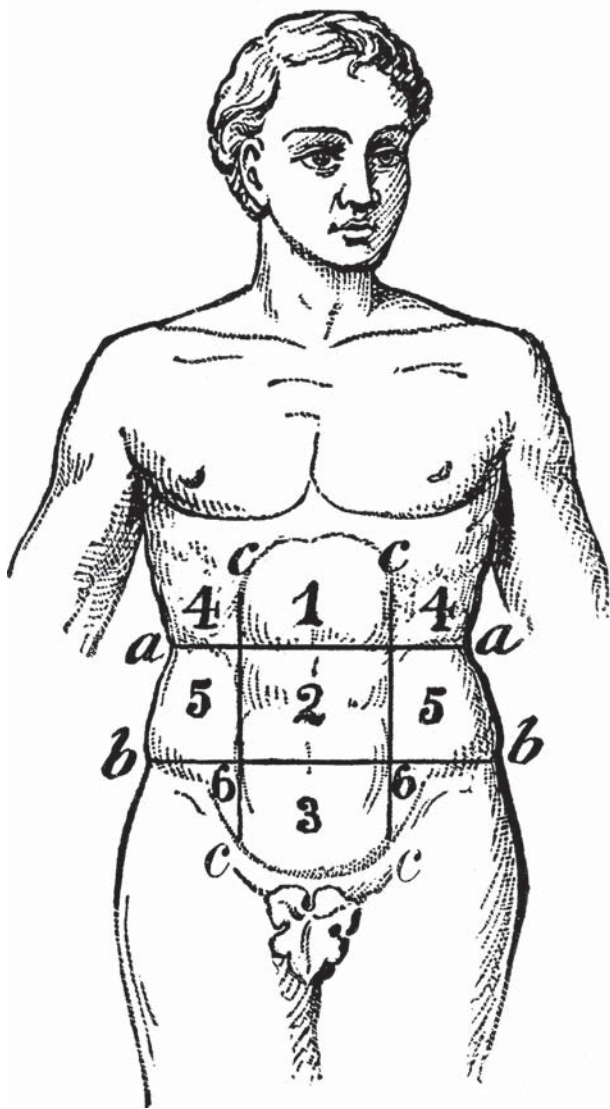
превышает физическую пользу. Вот почему ответ очевиден: если вы хотите получить больше физических преимуществ, начните наполнять свою психологическую чашу.

Цель – относиться к себе лучше. Для этого вы должны чувствовать себя комфортно и уверенно. А еще нужны привычки и правила, соответствующие тому образу жизни, к которому вы стремитесь, и при этом полезные для здоровья.

Когда это произойдет, ваша жизнь изменится к лучшему, и вам не придется пробовать разные диеты снова и снова. Вы будете в мире и с самим собой, и с продуктами, которые вы едите, и с планом питания, которого вы придерживаетесь.

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ *РАЗУМ*, преобразите свое *ТЕЛО*

Что общего между 80-килограммовым мужчиной, живущим в Южной Африке, и 130-килограммовой женщиной, живущей в Мемфисе? На первый взгляд, не так уж и много. Когда я познакомился со Стивеном и Бетти, они показались мне совершенно разными. И все же оба обратились ко мне, испытывая глубочайшее недовольство собой. Стивену казалось, что он плохой отец, потому что ему не хватает



сил одновременно управлять своей новой компанией и проводить время с тремя маленькими детьми. Бетти переживала, что большой вес приведет к смерти. Кроме того, она перестала любить себя, потому что чувствовала себя неудачницей.

Стивен и Бетти – разные листья с одного дерева. Если вы

ищете диету, обычно это связано с тем, что у вас произошло своего рода прозрение. Неважно, что это было: вы сходили к врачу, взвесились на весах, не влезли в одежду или увидели нелестную фотографию. Какой бы ни была причина, вы готовы к переменам, потому что боль, которую вы испытываете, больше, чем боль, которая потребует, чтобы измениться.

Когда я спросил Стивена и Бетти, почему они решили работать со мной, оба рассказали, как именно они хотели бы чувствовать себя после завершения программы. За 20 лет работы коучем я понял, что люди разные, но истории у них похожие. Вы, наверное, хотите увидеть на весах определенную цифру. Возможно, вы хотите влезть в старую одежду. Или изменить самоощущение. Вы хотите гордиться собой. Вам нужны уверенность, энергичность, хорошее здоровье, счастливая жизнь.

Все это – конечные результаты. И это здорово – представлять себя в будущем. Но наличие цели практически не влияет на вероятность успеха. Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди добиваются успеха, а другие нет? Мы склонны винить плохую генетику или рассуждать о таких преимуществах, как время и деньги. Хотя все эти факторы могут облегчить жизнь, успешный результат от них не зависит. Настоящий секрет – самовосприятие и формирование привычек.

ВАЖНЕЙШАЯ *полезная* привычка

Если вы хотите правильно питаться, что вы делаете в первую очередь? Наводите порядок в кухонном шкафу, выбрасываете продукты-триггеры и покупаете более полезные альтернативные? Может быть, вы ищете в Интернете бестселлеры, покупаете книгу своего любимого инфлюэнсера из социальных сетей или просите совета своего стройного, спортивного друга.

Все эти варианты вполне разумны и помогут вам укрепить здоровье. И все же ни один из них не является оптимальным началом. Помните, что к этой проблеме нужно подойти совершенно иначе – не так, как вы пробовали раньше. Отбросьте клише, сделайте шаг назад и взгляните на общую картину. Если неудачи связаны с тем, что эти планы ломают вас психологически и манипулируют вами физиологически, значит, пришло время найти первопричину и укрепить фундамент. В конце концов, если вы собираетесь есть еду навынос без чувства вины, то вам нужно научиться... жить без чувства вины.

Чтобы знать, с чего начать свой путь, необходимо понять значение стабильного фундамента. Вам ведь не придет в голову стрелять из пушки, сидя в лодке, вот и начинать диету, не учитывая



свой образ мыслей и поведение, означает напрашиваться на неудачу – причем долго ее ждать не придется.

Это не значит, что продукты, которые вы едите, ингредиенты, которых вы избегаете, и упражнения, которые вы выполняете, не имеют значения. Но если вы думаете, что речь идет только о питании и движении, то вы упускаете общую картину.

Почти 100 лет психологических исследований говорят о том, что если вы хотите достичь личной цели, то вероятность успеха зависит от вашей готовности изменить свою личность. То есть изменения предстоят серьезные. Возможно, слишком серьезные, и одной этой книги будет недостаточно. Но наберитесь терпения, потому что на самом деле это не так безумно, как кажется. Речь идет о том, чтобы уже сейчас осознать себя здоровым человеком, это важнее, чем искать хороший план питания, который приведет вас к желаемой цели.

Существует значительная разница между тем, чего вы хотите достичь (цель), и тем, кем вы хо-

тите стать (ваша личность). Цель уязвима перед бесконечными жизненными переменами. Ваша личность, напротив, постоянна и способна пережить любые невзгоды.

Если вы никогда не задумывались о том, что ваше мышление обрекает вас на неудачу, то впереди вас ждет самая ценная информация о вашем здоровье, какую вы когда-либо получали.

Помните три этапа диеты, о которых мы говорили? Вначале вы мотивированы и следуете плану. Даже если вы делаете то, что вам не нравится, ваша цель достаточно сильна, чтобы вы преодолели даже сильное сопротивление. Вы выдержали первую неделю, но в какой-то момент понимаете, что долго так продолжаться не может.

Это происходит потому, что против вас работают два фактора.

1. Вы не считаете себя здоровым человеком, пока не достигнете конечной цели. Это психологически истощает вас на каждом шаге. Надежда связана с верой. Если нет веры, то нет и надежды. А если нет надежды, то вероятность успешной адаптации к новым привычкам крайне мала.

2. Овчинка выделки не стоит. Каждый шаг на диетическом пути будто уводит вас все дальше от того, каким вы хотите быть на самом деле. Вы надеялись, что будете чувствовать себя лучше, но, хотя цифра на весах изменилась, вы чувствуете себя очень некомфортно, потому что план питания

слишком сложный. И в глубине души вы знаете, что даже если вы достигнете своей цели, это ненадолго, потому что вы не сможете так жить постоянно.

А теперь представьте, если в одно прекрасное утро вы проснулись и поверили, что вы здоровый человек. Возможно, вы выглядите и чувствуете себя не так, как хотелось бы, но вы не считаете, что это отражает вашу сущность. Несмотря на то что вы еще не достигли цели, вы знаете, что для вас важно правильно питаться и часто двигаться.

Для того чтобы думать, что вы одно, когда зеркало и ваши привычки говорят, что вы — совсем другое, требуется сложная психологическая перестройка. Но это также очень важный фактор успеха.

Не забывайте, что ваш внутрен-

ний нарратив играет ключевую роль в вашем успехе и в других ситуациях. Можно быть хорошим сотрудником до того, как вы станете блестящим специалистом на вашей работе. Можно быть умным до того, как у вас появятся знания, чтобы отвечать на сложные вопросы. И можно быть хорошим родителем, даже если вы еще не разобрались, как воспитывать ребенка.

В каждом из этих примеров позитивная я-концепция играет важную роль для самореализации и актуализации результата. Если вы считаете себя ужасным работником, вам будет гораздо сложнее стать хорошим специалистом. Здоровый образ жизни строится по тому же принципу.

Если вы заботитесь о своем здоровье и готовы отдать ему приоритет, то вам нужно поверить в то, что вы здоровый человек.

Только то, что у вас не было шанса преуспеть в вашем окружении, еще не значит, что вы не тот человек, каким вы себя считаете. Это важный урок от эксперта по привычкам Джеймса Клира, изложенный в его книге «Атомные привычки».

«Большинство людей даже не задумываются о том, какие изменения понадобится внести в свою жизнь, когда они принимают за самосовершенствование. Они думают: "Я хочу быть худым (результат), и если я буду придерживаться этой диеты, то стану худым (процесс)". Они ставят перед собой цели и выбирают действия,



необходимые для их достижения, не учитывая убеждений, которые стимулируют их действия. Они никогда не меняют свое отношение к себе и не понимают, что их старая личность может сорвать их новые планы».

Клир объясняет, что начинать с цели, ориентированной на результат (например, сбросить 2 кг), – залог провала. Вместо этого нужно начать с другого. Во-первых, вы должны начать со своей личности и суждений о себе. Точно так же, как ваши убеждения создают надежду, они стимулируют действия. Каждый план здорового питания требует определенных действий. Но без правильного мышления рано или поздно у вас закончится топливо, и вы потерпите неудачу.

Как отмечает Клир, «поведение, не соответствующее вашему "я", не будет долговечным». Самое большое препятствие – не диета или физические упражнения, а вы сами. Плохие диеты и нереалистичные тренировки слишком долго подогревали ваше негативное самовосприятие. Может быть, именно они и посеяли семена неудачи.

Все убеждения – приобретенные. И вы приучили себя верить в то, что вы не здоровы и находитесь в плохой физической форме. Для того чтобы добиться успеха – касается ли это диеты или физических упражнений, – нужно изменить самовосприятие. Правила, приведенные в этой книге, помогут вам выработать полезные

привычки. Но, чтобы эти правила сработали, вам нужно изменить свое представление о себе.

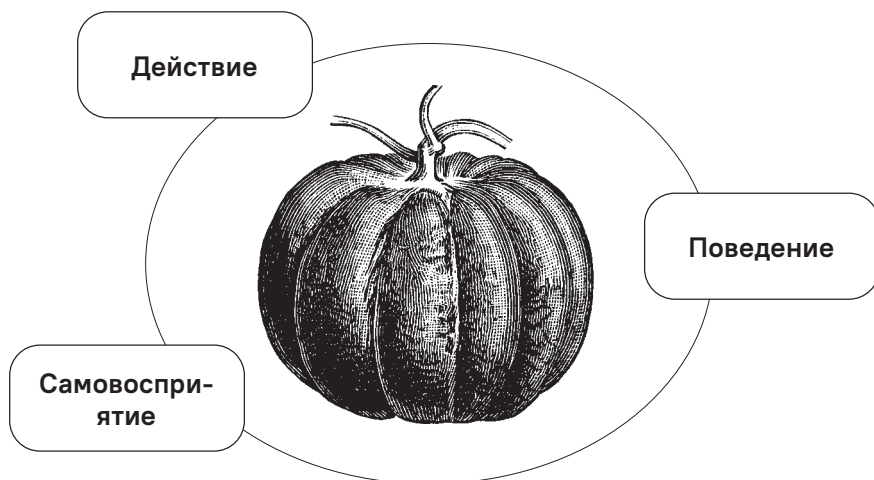
Все начинается с изменения нарратива о себе. Возможно, вы выбрали эту книгу, потому что внушали себе «я не здоров», «я не в форме» или «мне нужно изменить свою жизнь». Это негативная установка, которая сведет на нет все ваши усилия.

И все же ваши действия – решение купить эту книгу – говорят о другом. Поскольку вы читаете эти страницы, забота о себе является для вас приоритетом. Если человеку все равно, то он и не задумывается, в каких сферах ему следует совершенствоваться. Вместо того чтобы наказывать себя за то, что вы еще не достигли своих целей, важно создать позитивный внутренний нарратив. Вера в то, что «я забочусь о своем здоровье», «я забочусь о своем питании» и «мне нравится заботиться о своей фигуре», поможет достичь результата большего, чем любая поставленная вами цель.

Изменение личности требует времени, но вы можете изменить свое самовосприятие с помощью сочетания убеждений, привычек и действий. Чем чаще вы что-то делаете, тем больше это укрепляет вашу веру в себя (это еще одна причина, по которой краткосрочные планы не дают длительных результатов).

Когда вы садитесь на диеты, которые, как вы знаете, вы выдержите только 4 или 8 недель, у вас

Рис. 3.1. Начните с самовосприятия



накапливается солидный багаж неудачных попыток привести в порядок свое здоровье. На самом деле вы не неудачник, но запомните вы только то, что вы начали следовать плану, не закончили и снова набрали вес. Это все равно что прыгнуть в океан с якорем на шее и ожидать, что всплывешь на поверхность.

Вместо этого нужно радоваться каждой победе. Чтение этой книги – одна из таких побед. Не преуменьшайте ее, когда закрадываются сомнения.

Более широкая картина – считать все ваши победы свидетельством самовосприятия, которое вам необходимо развивать. Каждое маленькое изменение прокладывает путь к более масштабным переменам. Все они поддерживают ту личность, которой вы являетесь, – если вы го-

товы замечать и радоваться этим микроизменениям, привычкам и моделям поведения.

Вера в себя не зависит от достижения больших целей. Помните, что это ловушка. Как отмечает Клир, изменение самовосприятия и прекращение самосаботажа – двухшаговый процесс.

Шаг 1. Решите, кем вы хотите быть.

Шаг 2. С помощью маленьких побед докажите себе, что вы именно такой человек.

Если вы знаете, что вам не безразлично ваше здоровье, проще мотивировать себя на полезные действия. Просто нужно радоваться всему, что считается полезным действием, а не подсчитывать продукты, которые вы ограничиваете, или дни, когда цифра на весах уменьшается.

Чем больше небольших полез-

ных действий вы совершаете, тем больше вы закрепляете устойчивые модели поведения. Чем больше вы закрепляете устойчивые модели поведения, тем легче они вам даются. Чем легче они дают-

ся, тем чаще вы их выполняете, и результат улучшается. А потом, когда вы получите впечатляющие результаты, они еще больше укрепят созданное вами представление о себе.

Счастье не зависит от внешности

Есть еще одна важная черта у людей, которые успешно сбрасывают вес и удерживают его, – они не связывают свою ценность и самооценку с весом. Желание стать здоровым, похудеть, набрать мышечную массу или достичь любой цели, относящейся к внешнему виду, – совершенно нормальное желание. Но думать, что эти изменения принесут вам счастье, – иллюзия.

Это еще один парадокс здорового образа жизни, но чем меньше ваше счастье будет зависеть от вашей внешности, тем больше у вас шансов достичь желаемого результата.

Резюме главы

✓ Помните главный урок, касающийся привычек, от Джеймса Клира: «Поведение, не соответствующее вашему "я", не будет долговечным». Начните с изменения своего внутреннего нарратива и найдите для себя причины поверить в то, что вы здоровый человек. Изменить поведение легче, если сначала изменить мышление. Возможно, вы еще не достигли своих целей, но это только потому, что вы не нашли правильный план, соответствующий вашей личности.

✓ Обращайте внимание на маленькие победы и празднуйте их, не наказывая себя за маленькие «поражения». Нет никакой кнопки самоуничтожения. Здоровым – или нездоровым – вы становитесь благодаря последовательному, долгосрочному поведению. Один полезный ужин или усиленная тренировка не приведет вас к желаемому результату, а один не очень полезный ужин или ленивый день не приведет к катастрофе.



Глава 4

Парадокс комфорта

КОГДА Я БЫЛ ФИТНЕС-РЕДАКТОРОМ журнала *Men's Health*, мне дали задание стать суперстройным и добиться того, чтобы жировая масса у меня была не более 9%. Оглядываясь назад, я понимаю, что этот опыт стал одним из самых ярких уроков, и вовсе не по тем причинам, о которых вы подумали.

Изначально статья, которую я собирался написать, должна была стать пошаговым руководством под названием «Как сбросить последние 5 килограммов». Но, поскольку речь шла о журнале *Men's Health*, акцент сместился на кубики на животе. Если я помогу людям увидеть свои кубики, ничего плохого в этом нет. Но сам я категорически не хотел идти проторенной дорожкой. С моей точки зрения,

миру не нужна еще одна безумная тренировка с нереалистичными сроками. Я хотел, чтобы план «получи кубики» был выполнимым, а значит, чтобы я мог соблюдать свой привычный рабочий график и не отказываться от десерта. И мне, как любителю чизкейков, наслаждаться калорийными бомбами и обзавестись шестью кубиками на животе казалось чем-то из области фантастики.

После выхода статьи многие спрашивали, почему я решил усложнить себе жизнь. Как ни странно, я-то думал, что упрощаю ее. Во-первых, я знаю, что я большой сладкоежка. Всю юность у меня был лишний вес, и мне приходилось шить брюки на заказ, потому что родители не могли найти брюки для такого низкого роста и

круглой формы, как у меня. Я решил, что если уж прыгать выше головы, не стоит доводить себя до полного истощения.

А главное, я не хотел создавать «реально полезные советы для тех, кто хочет иметь кубики на животе», которые на самом деле были бы не очень реалистичными. Я, как и все, люблю истории о знаменитостях, и я взял интервью у десятков прославленных звезд и рассказал в статье об их тренировках и диетах. Но вот в чем дело: конечно, интересно анализировать распорядок дня актера, актрисы или спортсмена, чья основная цель и ежедневный график построены на диете и физических упражнениях для достижения конкретной задачи – с перспективой получить миллионы долларов. Но для обычного человека это непрактично.

Реальные планы питания для реальных людей, которые хотят получить видимые результаты, не могут быть слишком экстремальными или безумными, потому что это невыполнимо. Вы должны постепенно достигать желаемого уровня. Я буду напоминать об этом снова и снова. Для удержания стимула необходимы повторяющиеся действия, которые вы можете выполнять, чтобы обрести уверенность, выработать привычки, а затем перейти к более сложным задачам, которые уже не покажутся вам сложными. Я мог бы тренироваться по два раза в день или нанять личного повара,

и это сработало бы для меня, потому что я вполне мог осилить такой режим. Я уже знал, что нужно есть, приучил себя к дисциплине, чтобы преодолевать пищевые искушения, и занимался спортом на протяжении 10 лет. Наверняка я бы достиг потрясающих результатов. Но как бы это помогло читателям моей статьи? Никак. К тому же я точно знаю: большинству людей не нужны потрясающие результаты. Они просто хотят выглядеть и чувствовать себя лучше, влезать в одежду, быть энергичными и ощущать себя комфортно в своем теле.

Мое желание добиться впечатляющих реалистичных результатов, не впадая в нереальные крайности, породило внутреннюю неуверенность. Несмотря на то что я рассчитывал на успех, мои близкие друзья знали, что я сомневаюсь в своих силах. Помню, как я работал со своим тренером по диетам, экспертом по питанию Аланом Арагоном, и он сказал мне: «У тебя самая плохая генетика из всех, что я встречал». (Как не проникнуться уверенностью после таких слов, правда, Алан?!)

Поймите меня правильно, Алан поддерживал меня во всем и составил потрясающий план, который, по законам науки, непременно должен был сработать. Тем не менее я скептически относился к тому, что действительно смогу добиться отличных результатов без крайностей и полного отказа от сахара и лакомств.

Эта амбициозная цель почему-то наводила меня на мысль, будто страдания – необходимая часть пути. Я никак не мог поверить, что добьюсь успеха, и это задание стало для меня самым большим испытанием. Несмотря на свои опасения, я не хотел признавать поражения. Я должен был написать эту статью и собирался придерживаться своего плана – и при этом не сойти с ума.

И что же произошло?

Каждую неделю я ел десерты, и к концу 12-й недели моя жировая масса снизилась с 12% примерно до 7%. Это невероятный результат, он превзошел даже мои собственные ожидания. Честно говоря, подобное преобразование не является «нормой», но все же оно произошло. И то, что я достиг своей цели, было еще не самым приятным. К моему собственному удивлению, я смог сохранять свой новый вес в течение многих лет, что тоже далеко не типичный результат.

Как мы говорили, одно из самых серьезных препятствий к потере веса – тяжелый, изнурительный труд. Диеты, как правило, вызывают разочарование и психологическое истощение. А разочарование и истощение создают стресс и сильную тягу к еде. Дальше только хуже, и вы неизбежно «изменяете» своей диете, наедаетесь едой, по которой соскучились, чувствуете себя виноватым, поглощая все больше вредной пищи, и в конце концов вы говорите: «К черту!» и бросаете этот план питания.

Или же вы достигаете цели и думаете, что теперь-то можно расслабиться, возвращаетесь к старым привычкам и тут же замечаете изменения в фигуре, которые расстраивают вас. В результате у вас возникает ощущение, что желаемого здоровья можно достичь, только следуя диете, которую невозможно соблюдать в течение длительного времени.



Совсем другое дело, когда план питания, которому вы следуете, чтобы добиться результата, – это план, которого вы можете придерживаться в течение всей дальнейшей жизни.

Признаться, когда я работал над своим преобразованием для журнала, я отказался от некоторых типов поведения (например, от употребления алкоголя, к которому я впоследствии вернулся), которые не способствовали моему здоровью, но только потому, что я был готов к этому (а не вынужден). И все же я оставил в своей жизни то, что помогало мне не сойти с ума и наслаждаться процессом (для меня это всегда была моя любовь к хлопьям, особенно Frosted Flakes). А когда я ел десерт (а было много чизкейков), я не наказывал себя дополнительными упражнениями и не морил себя голодом на следующий день. То есть полная противоположность тому, что я делал, когда сбился с режима питания во время двухлетних командировок (забавно, что я забыл этот ценный урок спустя 10 лет).

Если вы осознали, как выглядит прогресс – постепенный, гибкий, с множеством стартов и остановок, – вы обнаружите, что, вероятно, уже много раз были на правильном пути, но сбивались с него только потому, что вам навязали неверное представление о самом процессе.

Без **БОЛИ** нет **РЕЗУЛЬТАТА?**

В своей книге «Кризис комфорта» Майкл Истер утверждает, что наше современное состояние чрезмерного комфорта является причиной большинства физических, психологических и эмоциональных кризисов. Он не просто считает, что нам слишком комфортно, но и объясняет, почему нужно добавить немного дискомфорта и испытаний в свою жизнь, если мы действительно стремимся к более здоровой, счастливой и полноценной жизни.

Наверное, вы подумали, что я не согласен с этим утверждением, ведь в этой книге говорится о том, что десерт – один из недостающих ингредиентов здорового образа жизни. И все же главный тезис Истера о том, что чрезмерный комфорт современной жизни ухудшает наше здоровье, верен. В ходе своего исследования он обнаружил, что 98% людей выбирают легкий путь. Например, если есть эскалатор, только 2% людей поднимаются по лестнице. Мы должны радоваться дискомфорту и даже стремиться к нему, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, потому что эти небольшие трудности суммируются и приносят результат.

Мы часто неверно понимаем, как использовать дискомфорт для роста и совершенствования. Если

нужно радоваться дискомфорту, это еще не значит, что вы должны отказаться от всех удобств, чтобы достичь успехов в самосовершенствовании. Большинство диет начинаются с максимальной боли. Они предлагают вам сразу окунуться в бескрайнюю пучину, прежде чем научить вас держаться на мелководье. Если вы не умеете плавать, просто находиться в воде уже некомфортно. Это не значит, что вы никогда не зайдете туда, где глубоко. И вы увидите, что это не так страшно и плохо, как вы думали, поэтому так важно постепенно приучать себя к дискомфорту. Но добраться до него – это целый процесс, которому обычно не уделяют внимания. Стоит ли удивляться, что многие из нас чувствуют себя так, будто тонут?

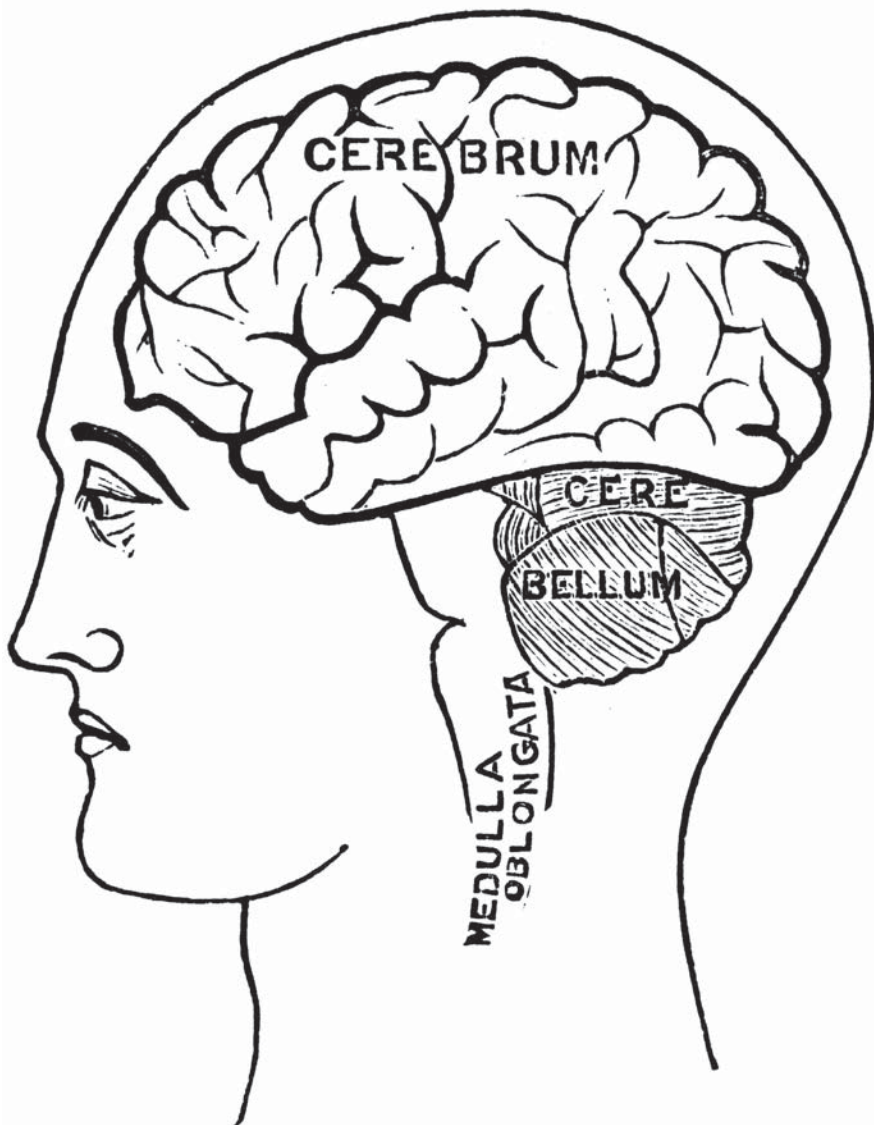
Идея чрезмерного дискомфорта прославляется во всех сферах жизни, от велнеса до бизнеса. Я видел график лидерства, на котором изображены четыре пересекающихся круга. Первый круг представляет собой вашу зону комфорта, которая, согласно графику, является плохой зоной, потому что там вы

в безопасности и контролируете ситуацию. Следующий круг – зона страха, затем зона обучения и зона роста. Идея заключается в том, что чем дальше вы удаляетесь от зоны комфорта, тем больше вы обретаете смысл и достигаете своих целей. На бумаге это выглядит отлично и, по-видимому, отражает тот подход к питанию, на котором строятся все диеты. Сегодня вы едите конфеты и фастфуд (зона комфорта!), завтра садитесь

на палеодиету из сырых продуктов, без сахара и углеводов.

Есть только одна небольшая проблема. Это нарушает правила поведенческих изменений, которые гласят, что слишком быстрый и сильный дискомфорт приводит к противоположному результату – он не укрепляет тело и





разум, а ломает вас. Чтобы изменить привычки и развивать свое сознание, нужен постепенный подход.

Большинство диет строятся по черно-белому принципу, и это не работает. Ваше поведение не обязательно должно быть таким экстремальным. Вопрос не в том, есть сахар постоянно или не есть его вообще, готовить всегда самому или только заказывать на-

вынос. Да, умеренность – модное слово, но что оно означает на самом деле? В этой книге мы обсудим, что для роста, помимо всего прочего, нужно понять, как расширить свою зону комфорта, постепенно добавляя трудные задачи и сочетая их с тем, что просто и привычно.

Дискомфорт – важный компонент изменений. Однако если вы не подготовите свой организм к

постепенным переменам, то вас ждет неминуемый срыв и неудача. Давайте применим принцип дискомфорта к физическим упражнениям. Если вы никогда не делали приседаний со штангой на спине, то даже удерживать штангу будет достаточно тяжело, это уже расширит вашу зону комфорта и поможет стать сильнее. Это хорошая отправная точка. Однако это не то же самое, что нагрузить штангу блинами на 100 кг и сказать себе, что нужно перетерпеть дискомфорт. Такой вес просто раздавит вас.

Аналогия, конечно, совершенно сумасшедшая, но именно такой подход используется в очень многих диетах и самых популярных тренировках. Эти планы здоровья – не просто прыжок в глубину. Это самые настоящие кровавые заплывы с белыми акулами, потому что слишком много изменений происходит одновременно и перед вами ставят гораздо более тяжелые задачи, чем вы в силах решить. Так что давайте переосмыслим ваш путь и дозу дискомфорта. Не нужно постоянно страдать и не нужно питаться только определенным образом или по определенным правилам. Такое поведение вызвано серьезным непониманием того, как мы адаптируемся к ситуации и создаем позитивные привычки.

Большинство людей считают, что если изменить свое питание, то организм приспособится, а вслед за ним и мышление. Мы

считаем, что мотивация вытекает из перемен. Но на самом деле все происходит не так. Напротив, убеждения приводят к действиям, затем действия приводят к мотивации, и так рождается поведение, которое остается с нами надолго.

Поговорка «Куда мысли, туда и тело» гораздо точнее отражает то, как происходят длительные изменения, потому что поведение определяется мышлением.

Если вы пытаетесь выработать привычку, не разобравшись сначала с вашим мышлением, – или, по крайней мере, не подумав о том, как ваш мозг отреагирует на эти изменения, – вы уменьшаете шансы на успех. Это называется когнитивным диссонансом, и это одна из наиболее подробно изученных психологических теорий. Когда ваши действия и убеждения не совпадают, изменение поведения маловероятно. И это главная причина, по которой диеты и фитнес-планы обречены на провал с самого начала.

Диеты не обходятся без ограничений, поэтому тяжело реализовать изменения, которые они предлагают. Если вы когда-нибудь садились на диету, предвкушая тот день, когда она наконец закончится, или устраивали «день отдыха», или просто старались пережить «10 дней детокса», то вы прекрасно понимаете, о чем я говорю. Ограничивающие планы питания навязывают вам неправильные отношения с едой, часто

настаивая на том, что определенные продукты вредные как раз потому, что они невероятно вкусные. Это неправильно и создает немало проблем.

Допустим, вы выбрали низкоуглеводный образ жизни, но обожаете пасту. Что произойдет, если вы устроите себе день итальянской кухни, со свежим хлебом и потрясающей тарелкой фетучини? Вас замучает совесть. Живот будет пучить. Вы решите, что больше никогда не сможете есть углеводы. И у вас будет такое ощущение, будто вы перечеркнули весь свой прогресс. Но все это ложь.

«Крайности в мышлении не работают, – говорит доктор Даниэль Белардо, кардиолог из Калифорнии. – Диеты обожают черно-белые идеалы. Низкоуглеводчики боятся макарон. Высокоуглеводчики боятся масел и жиров. Посадите и тех и других на диету, исключающую отдельные продукты, и через год они окажутся в одинаковом положении. Ни один продукт в одной дозе не приведет к набору веса или болезни. Мы знаем это; вопрос в том, как перестать делать из этого главный принцип правильного питания».

Тезис доктора Белардо о том, что ни один продукт не является причиной здоровья или болезни, теряется в мире диетических войн. Можно есть углеводы (или избегать их), но идея о том, что одно блюдо или один продукт сделает вас толстым и нездоровым,

не имеет под собой никакого научного обоснования. Это великая иллюзия нутрициологии.

Пришло время задать важный вопрос: неужели для того чтобы быть здоровым, нужно платить такую высокую цену и доводить себя до крайностей?

В своей работе с пациентами доктор Белардо уделяет больше внимания научно обоснованным моделям поведения, которые позволяют добиться более благоприятных для здоровья результатов (больше овощей, больше клетчатки, меньше насыщенных жиров) и при этом меньше заикливаться на отдельных продуктах, включая периодические послабления. Если это звучит слишком просто, подумайте, что происходит каждый раз, когда вы впадаете в крайности и выбираете стратегию, на которой строятся большинство диет: без боли нет результата, и нужно перетерпеть дискомфорт, чтобы обрести истинное здоровье.

Если вы хотите улучшить свое здоровье и достичь той или иной цели, это должно происходить в вашей зоне комфорта, в ходе пошагового процесса, который дает вам «микродозы» дискомфорта, чтобы повысить вашу выносливость и способность практиковать те модели поведения, которые вначале могут показаться сложными. И ключевую роль в успехе играет все – от еды навынос до десерта.

Найдите свою зону комфорта

Комфорт – враг прогресса.

Р.Т. Барнум
(и все, кто так и не сумел похудеть)

В своем исследовании, посвященном риску, исследователь и автор бестселлеров Брене Браун утверждает, что одно из худших решений – рисковать без комфорта. На первый взгляд, идея противоречивая, но если следовать логике Браун, то в ней можно найти немало здравого смысла.

Исследования показывают, что, даже если задача требует значительных усилий, к ним следует добавить удовольствие и радость от осуществления задуманного, поскольку это важные составляющие успеха [1]. Потому что выполненная задача повышает уверенность, а эта уверенность стимулирует последовательное поведение. А если вы последовательны, вы добьетесь более высоких результатов и мотивации, и

только тогда вы сможете решить-ся поставить более сложные цели (несмотря на некоторый дискомфорт) и достичь еще большего прогресса.

Если бы постоянный дискомфорт был секретом изменений, мы бы все находились в прекрасной физической форме, потому что большинство людей страдают, сидя на диетах. Есть доля правды в том, что если вам слишком комфортно и не хочется пробовать ничего нового, то вы не развиваетесь. Но существует большая разница между постепенным повышением дискомфорта и полным устранением комфорта. Многие, похоже, считают, что эти два понятия не могут сосуществовать, и именно из-за подобного мышления проваливается одна диета за другой.

Если вы хотите развиваться, нужно делать то, что вы обычно не делаете. Кроме того, вероятность успеха повышается, если вы



идете на этот риск в привычной обстановке. Идея «выйти из зоны комфорта» верна лишь наполовину: выйти надо, но при этом одной ногой остаться внутри. Если сочетать небольшие новшества с привычной атмосферой – абракадабра! – как по волшебству, вам будет гораздо проще измениться. Со временем ваша зона комфорта расширится, и это хорошо. То, что раньше казалось невозможным, станет привычным, и именно так вы будете совершенствоваться.

Если выйти из зоны комфорта обеими ногами, это вызовет слишком большой стресс, который приведет к такому сильному страху, к тревоге и переживаниям, что для новых моделей поведения просто не останется сил. Проще говоря, хорошо – и даже идеально, – если

вы немного нервничаете из-за изменений, которые вам предстоят. Плохо, если стресс и тревога зашкаливают. В начале 1900-х годов психолог Роберт Йеркс разработал модель, объясняющую этот феномен: если хотите добиться высоких результатов, нужно достичь уровня «оптимального возбуждения» (рис. 4.1).

Модель показывает, что небольшой стресс – это хорошо. Но если перегнуть палку, результатов не ждите. Применительно к питанию и пищевым привычкам вместо крайностей вам нужно научиться расширять зону комфорта, не заходя слишком далеко слишком быстро. Вместо того чтобы полностью отказаться от старого и привычного, эффективнее постепенно добавлять что-то новое,

Рис. 4.1. Закон Йеркса – Додсона (применительно к диете)

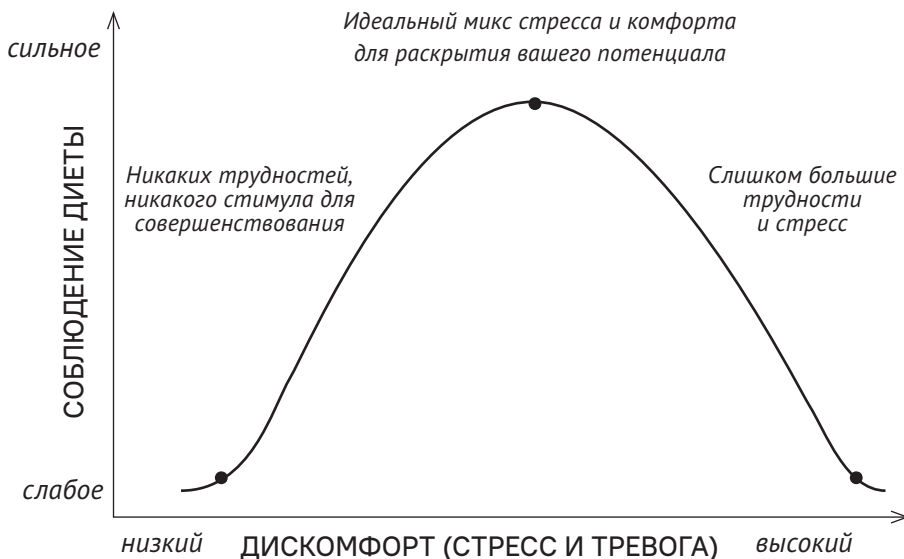
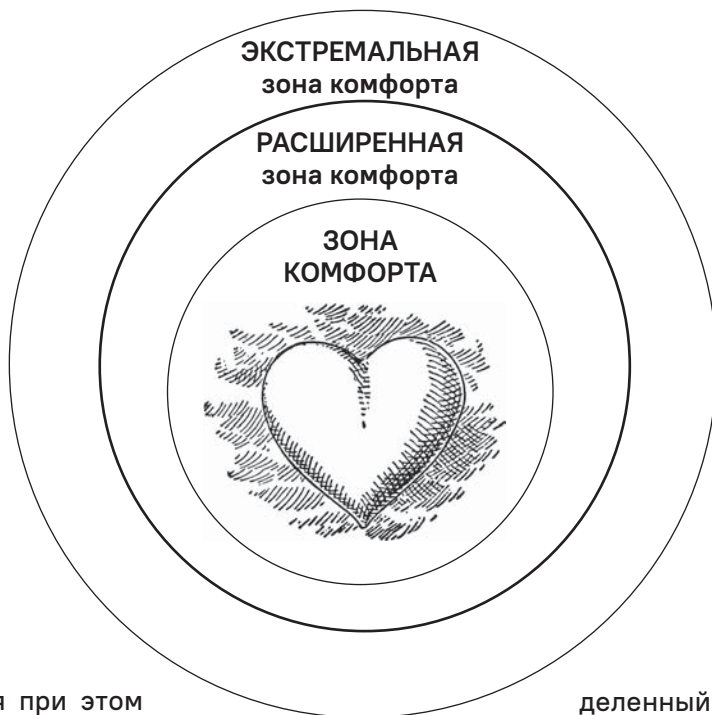


Рис. 4.2. Новый взгляд на зону комфорта



сохраняя при этом что-то привычное.

Ранее в этой главе я рассказывал о графике зоны комфорта – якобы чем дальше вы отходите от своей зоны комфорта, тем больше вы совершенствуетесь. Я хотел бы предложить нечто иное, иллюстрацию более эффективного сочетания комфорта и дискомфорта.

На рисунке 4.2 изображены три кольца, которые помогут вам определить, где вы находитесь сейчас, где хотите быть и чего хотите избежать. Центральное кольцо – ваша зона комфорта. Следующее кольцо – зона совершенствования. И последнее кольцо – зона экстрима. И второе, и третье кольца доставляют опре-

деленный дискомфорт, но одно из них помогает расти, а другое сдерживает развитие.

Маленький круг в середине: ваша сегодняшняя зона комфорта

Здесь вы находитесь сейчас. Не думайте, что первый круг отражает ваше отношение к своему сегодняшнему поведению и питанию. Дело не в том, нравится ли вам, как вы выглядите и чувствуете себя, а в том, чтобы понять, какие привычки даются вам легко. Может быть, вы отдаете предпочтение еде навынос и пирожным. Есть причина, по которой вы питаетесь так, как питаетесь, и попытка отказаться от всего, что вы

знаете и любите, не приведет ни к чему хорошему.

Второй круг: ваша зона совершенствования (расширенная зона комфорта)

Это цель, которой вы хотели бы достичь. Нужно расширить зону комфорта, включив в нее немного того, что привычно, и гораздо больше того, что полезно для вас. Это произойдет, когда вы воспользуетесь инструментами, предложенными в этой книге. Перемещение в этот круг не означает, что вы полностью отказываетесь от центрального круга. Вы просто дополняете его – так, чтобы ваша нынешняя зона комфорта играла намного более скромную роль в вашем питании и образе жизни. Выработывая новые привычки, вы можете обнаружить, что полностью отказались от некоторых видов поведения, переключившись на те, которые улучшают ваше самочувствие. Но вам не нужно прощаться с ними навсегда.

Если маленький круг – это ваша текущая реальность на 100%, то при расширении зоны комфорта вы будете жить в зоне улучшений 60–80% времени, а в прежней зоне комфорта – 20–40% времени. В этом и заключается ваша цель: приобрести новые полезные привычки и модели поведения, не отказываясь полностью от продуктов, которые вам знакомы и нравятся. Речь идет о еде на вынос (но придется скорректировать, что именно вы заказываете)

и десертах (но придется ограничить их количество в неделю).

Внешний круг: экстремальная зона

Сюда вы попадаете, когда вносите слишком много изменений и настолько далеко выходите за пределы первых двух кругов, что создаете стресс, беспокойство и дискомфорт. Это ограничения и детоксы, стыд и вина, жизнь в крайностях. Решения, которые уводят вас слишком далеко за пределы зоны комфорта, разрушают вас.

Для большинства людей расширение зоны комфорта оказывает наиболее благоприятное влияние на ум, тело и образ жизни. Раньше я думал – вероятно, как и вы, – что проблему веса решить легко. Нужно найти слабое место, причину набора веса, устранить ее, и вы похудеете. Я ошибался. Последние 50 лет истории диет подтверждают это.

Люди, придерживающиеся здорового питания, живут в комфорте. Они отличаются:

- более здоровым самовосприятием;
- гибким подходом, позволяющим не ударяться в крайности;
- меньшим стрессом и чувством вины за свое поведение;
- умением контролировать свой голод, выбирать простой, надежный и гибкий подход;
- свободой, возможностью расслабиться и наслаждаться едой.

Известная иерархия потребностей Абрахама Маслоу показывает, почему новый взгляд на комфорт изменит вашу жизнь к лучшему. Маслоу предложил пять категорий человеческих потребностей: физиологические потребности, потребность в безопасности, любви и принадлежности, самоуважении и самоактуализации.

Пирамида Маслоу объясняет поведение человека. Удовлетворив свои базовые потребности, вы поднимаетесь на следующую ступеньку, предпринимаете успешные действия и создаете модели поведения, которые приносят пользу вашему благополучию. Но если основные нужды не удовлетворены, то измениться крайне тяжело.

Обратите внимание, что второй уровень иерархии – безопасность. Нужен определенный уровень комфорта и привычности, чтобы развиваться и пробовать

что-то новое. Ваша способность похудеть и добиться успеха там, где раньше вы не справлялись, не требует выхода из зоны комфорта; главное – научиться расширять ее.

Как и все в жизни, изменения происходят постепенно, шаг за шагом. Но поскольку в диетах приоритет отдается быстрым результатам, а не длительным преобразованиям, вы склонны пропускать необходимые шаги, которые облегчают вашу жизнь и позволяют новым привычкам закрепиться, потому что на это требуется время. Нельзя же просто выйти за пределы своей зоны комфорта и волшебным образом превратиться в новую личность.

На самом деле для роста и развития не требуется полностью покидать зону комфорта. Важно понять, как ее расширить, не отказываясь от того, что вы знаете и любите.

Резюме главы

- ✓ Не пытайтесь внести в свою жизнь слишком много изменений за раз. Это необязательно и приведет к преждевременной неудаче.
- ✓ Дискомфорт – неотъемлемая часть роста. Однако дискомфорт не требует от вас погони за крайностями.
- ✓ Ваша цель – расширить зону комфорта, а не покинуть ее навсегда. Это означает, что в вашем рационе должны оставаться ваши любимые блюда, поскольку это поможет предотвратить выгорание и соблюдать последовательность. А если вы будете последовательно придерживаться новых моделей поведения, то добьетесь большего успеха.



Глава 5

Ищите *решения*, а не *козлов* отпущения

ДОКТОР КЕВИН ХОЛЛ – один из самых уважаемых в мире исследователей в области похудения, хотя если спросить людей на улице, вряд ли они скажут, кто он такой. Его работы изменили представление о потере веса, развенчали ошибочные теории и разрешили многие вопросы о том, что является причиной ожирения – жиры или углеводы (на самом деле ни то, ни другое).

Недавно он проанализировал горы исследований, чтобы объяснить, как и почему мы набираем вес. Его главный вывод: перестаньте обвинять во всех грехах какой-либо один продукт, макронутриент или механизм (звучит

знакомо?). Главную роль играет пищевая среда и ваш собственный мозг [1]. Не сахар, не углеводы и не воспаление. Они лишь часть иллюзии, и именно поэтому узкий подход, сосредоточенный на одной причине, приведет вас к тому, с чего вы начали.

Было проведено немало скрупулезных исследований в поисках лучшей диеты, и все они пришли к тому же выводу. Если вы хотите питаться правильно, подумайте, какой план вы сможете соблюдать дольше всего. Чтобы победить в диетической игре, нужно добиться удобства и постоянства. И вы можете выбирать гораздо больше продуктов, чем принято считать.

Одно из самых известных исследований по снижению веса под названием DIETFITS (проведенное Кристофером Гарднером, еще одним авторитетным исследователем) сравнило продукты с низким содержанием углеводов и низким содержанием жира. Устроили своеобразный Суперкубок по диетам, но с гораздо менее приятным итогом: получилась ничья. Команда, соблюдавшая диету с низким содержанием углеводов, похудела чуть больше, чем команда, соблюдавшая диету с низким содержанием жира, но разница оказалась незначительной, и вам бы понадобились очень мощные весы, чтобы заметить ее.

Группа на диете с низким содержанием углеводов теряла в среднем 440 г в месяц, а группа на диете с низким содержанием жира теряла в среднем 400 г в месяц. То есть первая группа теряла в среднем 110 г в неделю, а вторая – по 100 г в неделю. На языке бухгалтеров это можно назвать погрешностью округления.

Если это исследование вас не убедило и вы считаете, что низкоуглеводная диета – единственный правильный вариант, в 2019 году Национальная липидная ассоциация проанализировала более 120 исследований, посвященных низкоуглеводным и кетогенным диетам, и пришла к следующему выводу: «Диеты с низким содержанием СНО [углевода] и очень низким содержанием СНО не пре-

восходят другие диетические методы снижения веса».

Если бы вы могли поговорить с ведущими исследователями, которые не зарабатывают на продвижении определенной концепции (да, для некоторых ученых важнее конкретные убеждения, а не истина), они бы сказали вам, что успех зависит от последовательного выполнения плана питания, а не от самого плана.

Ученые выяснили это, сравнив четыре популярные диеты в ходе исследования, результаты которого опубликованы в *Journal of the American Medical Association* [2]. В исследование вошли следующие диеты:

- низкоуглеводная/высокожировая (например, диета Аткинса или палео);
- сбалансированные белки – углеводы – жиры (например, диета Сирса Зона);
- вегетарианская, с крайне низким содержанием жиров (например, диета Орниша);
- «На страже вашего веса» (Weight Watchers; их можно назвать агностиками в сфере питания, но они пользуются балльной системой).

Эти диеты кардинально отличаются друг от друга. Вы едите разные продукты и, следовательно, потребляете совершенно противоположные макронутриенты, поэтому можно подумать, что одна из этих диет должна явно





превосходить остальные. Однако наилучшие результаты зависели не столько от диеты, сколько от способности придерживаться плана.

Если низкоуглеводная диета не подходит вам, значит, результата не будет. Если вы не можете придерживаться вегетарианского плана, значит, вы тоже не достигнете цели.

Затем это исследование повторили, на этот раз сравнив низкоуглеводную диету (на животной основе), низкожировую (на вегетарианской основе) и сбалансированную (Зону), а также общую потерю веса за 12-месячный период. И снова те же результаты [3].

Первостепенное значение имели не продукты питания, а правильный выбор диеты. Исследователи сделали следующий вывод:

«Независимо от назначенной диеты, более значительного изменения веса за 12 месяцев добились те, кто лучше придерживался диеты, по сравнению с теми, кто придерживался диеты хуже. Эти результаты позволяют предположить, что для успешной потери веса стратегии, повышающие качество соблюдения диеты, заслуживают большего внимания, чем то или иное сочетание макронутриентов».

Не знаете, что все это значит? Отлично, вы не одиноки. Именно поэтому многие путаются в вопросах питания: слишком часто блестящие ученые изъясняются на языке, который никто не понимает.

Проще говоря, исследование позволило вздохнуть с облегчением всем, кто устал от того, что им постоянно навязывают определенный стиль питания. Реальные факты показывают, что выбрать план питания, которому вы можете следовать в течение длительного периода времени, намного важнее для достижения положительных результатов, чем ломать голову над тем, следует ли сократить углеводы, жиры или глютен.

Вы когда-нибудь соблюдали план, который вам не нравился, в течение длительного времени? Вот и я нет. Прежде чем начать делать то, что эффективно, давайте убедимся, что вы не вернетесь к своему «бывшему», без которого вам определенно будет лучше.

GOOGLE-ТЕСТ

Если вы забьете в Google вопрос «Какая диета самая лучшая?», первая страница результатов значительно изменит ваш взгляд на жизнь. Пробившись через рекламу, вы увидите множество рекомендаций по диетам, которые очень сильно отличаются друг от друга. Если вы прочитаете каждую статью, вы, скорее всего, сильно разочаруетесь и еще больше запутаетесь. Вот краткое изложение рекомендаций, которые я нашел во время работы над этой книгой:

КЕТОГЕННЫЕ ДИЕТЫ. Исключите почти все углеводы (допускается около 20 г в день, то есть количество углеводов, содержащихся в одном яблоке).

ПЛОТОЯДНЫЕ ДИЕТЫ. Исключите все фрукты и овощи.

ВЕГАНСКИЕ ДИЕТЫ. Исключите все продукты животного происхождения, включая масло и мед (потому что невозможно получить масло без коров и мед без пчел).

ЭЛИМИНАЦИОННЫЕ ДИЕТЫ (НАПРИМЕР, WHOLE30). Исключите целые группы продуктов питания и ингредиенты, включая зерновые, бобовые, молочные продукты, алкоголь, добавленный и искусственный сахар (хотя вы сможете вернуться к ним позже).

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ДИЕТЫ, ИЛИ ЗОНА. Потребляйте сбалансированное сочетание белков,

углеводов и жиров, много злаков и бобовых, немного рыбы и молочных продуктов, ограниченное количество красного мяса.

Множество противоречивых рекомендаций. И все же Google самым неожиданным образом напоминает о здравом смысле и надежде. Хотя конкретные результаты меняются каждый год, очевидная истина остается неизменной: если бы существовала одна-единственная диета, которая работает для всех, вы бы уже давно о ней знали. Но правда о диетах прямо у нас под носом: многие диеты работают. И это главный вывод, который позволяет сделать поиск в Google. Каждый результат поиска показывает диету, которая в корне отличается от других диет, и каждая из них опирается на бесконечные примеры успеха. Суть диеты заключается не столько в том, чтобы найти один-единственный вариант питания, сколько в том, чтобы понять принципы, ведущие к успеху, а не принуждать себя к одному определенному плану питания.

И если вы еще не заметили, что диетические войны вносят путаницу в мысли и разрушают здоровье, подумайте вот о чем: если убрать все продукты, которых конкурирующие популярные диеты советуют избегать, что останется? Вода?

Очевидно, что еда в целом превратилась во врага, и существуют диеты, построенные на полном

отказе от еды. И вы на полном серьезе тратите время и силы на рационализацию причин, по которым такая диета может сработать:

Есть суп и пить сок четыре раза в день не так уж и плохо, правда?

Если я больше никогда не буду ходить в рестораны, я сэкономлю кучу денег.

Мне даже не нравится есть, поэтому уверен, что голодать будет легко.

На эту ситуацию можно взглянуть с двух точек зрения: либо вы решите, что не сможете победить в этой игре, либо вы поймете, что препятствие, которого вы пытались избежать, – «плохая» еда – на самом деле является частью решения проблемы и обретения диетической свободы.

Серьезно, дело не в углеводах

Первое, что говорят клиенты, когда я предлагаю им пройти Google-тест: «Но я же знаю, что от углеводов толстеют».

Позвольте предостеречь вас: не стоит упрямо придерживаться тех или иных убеждений только потому, что многие люди считают их правдой. Наука не признает чувств. Она задает вопросы и дает ответы. Я тоже считал, что от углеводов толстеют. Я ошибался. И вообще, проблема не в этом.



Вы можете сократить количество углеводов, если вам так больше нравится, но это не обязательно. Я уже упоминал, что проблема не в углеводах, но стоит повторить, потому что, когда закрадываются сомнения, наша первая реакция – сократить именно углеводы.



В ходе метаанализа (исследования исследований) сравнили потребление углеводов в диапазоне от 4% (супернизкое) до 45% (довольно высокое) от общего количества калорий и низкожировые диеты с содержанием жиров 30% и ниже. Вот что обнаружили исследователи.

1. Диеты с низким содержанием жиров несколько эффективнее снижают уровень общего холестерина и ЛПНП (липопротеина низкой плотности), «плохого» холестерина, который в основном связан с закупоркой артерий и способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Низкоуглеводные диеты эффективнее повышают уровень ЛПВП (липопротеина высокой плотности, то есть здорового холестерина, который помогает выводить из организма плохой холестерин и защищает сердце) и снижают уровень триглицеридов.

3. Нельзя сказать, что какая-либо диета эффективнее уменьшает массу тела, обхват талии, кровяное давление, уровень глюкозы и инсулина.

Авторы пришли к выводу, что как низкоуглеводные, так и низкожировые диеты – вполне пригодные методы снижения веса и факторов риска метаболического синдрома. А это было не маленькое исследование, как вы понимаете. В него вошло 23 исследования ученых из разных стран и

участвовало в нем в общей сложности 2788 человек [4].

Ясную картину рисуют не только исследования. Существуют целые сообщества, доказывающие, что не следует искать причину проблемы веса в какой-либо одной группе продуктов.

Посмотрите на традиционную японскую культуру. Рацион японцев примерно на 70% состоит из углеводов, и у них нет тех проблем со здоровьем, которые можно наблюдать в Соединенных Штатах.

Или прочитайте «Голубые зоны». В этой популярной книге Дэна Бюттнера анализируются общие черты тех регионов мира, где люди живут дольше всего. Основными источниками энергии во многих «голубых зонах» являются углеводы. Нужны еще доказательства? Во многих странах с самым низким уровнем ожирения доминирует питание с преобладанием углеводов.

Возможно, вы уверены, что истинным виновником ожирения являются не углеводы, а сахар. Но наука и здесь спешит возразить вам. За последние 20 лет потребление сахара резко сократилось, в то время как уровень ожирения продолжает расти.

А еще лучше погуглите доктора Марка Хауба и его печально известную диету «Твинкис». Во имя науки доктор Хауб придерживался диеты, состоящей из ежедневного употребления «Твинкис» (да, тех самых пирожных с кремовой начинкой), и сбросил почти 14 кг.

Конечно, это не идеальная диета, и он не ел практически ничего, кроме «Твинкис», но это доказало, что сахар сам по себе (даже много сахара, при условии, что вы не потребляете слишком много калорий) не препятствует потере веса.

Надеюсь, вы уже начинаете замечать определенную тенденцию, связанную с диетами. Как и в фильмах о супергероях, нам дают злодея с порочной историей происхождения, который представляет угрозу для всего человечества. Если остановить злодея, то вы значительно улучшите свое здоровье.

Злодеи выглядят по-разному, по крайней мере, на первый взгляд.

Принято считать, что углеводы и жиры – полярные противоположности. Главный вопрос – какие макронутриенты заставляют вас набирать вес.

Диеты, ориентированные на глютен или гликемический индекс, превращают в злодея реакцию вашего организма на продукты – якобы это неисправный механизм, стимулирующий набор веса.

Если вы придерживаетесь интервального голодания, то есть избегаете приема пищи на ночь или по утрам, то ваш враг – время суток.

Детоксы и чистки? Они направлены на борьбу с токсинами и воспалением – двумя факторами, которые звучат ужасно, но мы понимаем их совершенно неверно.

Например, если полностью убрать из организма воспаление, вы, скорее всего, сильно заболите. Воспаление – это ключевой компонент нашей реакции на стресс и болезни.

Список бесконечный. Оттенков может быть миллион, у каждого свой опыт, но в конечном итоге диеты используют одну и ту же хитрость (рис. 5.1).

- Когда вы убираете углеводы, вы получаете меньше калорий и едите меньше.
- Когда вы голодаете, вы получаете меньше калорий и едите меньше.

• Когда вы ограничиваете глютен или молочные продукты, вы получаете меньше калорий и едите меньше.

• Когда вы переходите на палео, вы исключаете другие группы продуктов и едите меньше.

Почему на самом деле люди худеют? Все сводится к манипуляции с энергетическим балансом. Это не значит, что другие механизмы не участвуют в потере веса. По сути, доктор Кевин Холл (блестящий исследователь, упомянутый в начале этой главы) предполагает, что наш вес во мно-

Рис. 5.1. Все диеты строятся на одной хитрости



гом зависит от мозга и гормонов. Но диетологи опускают информацию, которая объясняет, почему даже после потери веса мы набираем его обратно.

Гораздо легче продать мечту о похудении, чем достоверную информацию о том, как на самом деле работает ваш организм. Когда один план питания перестает работать, легко предложить другую добавку, суперпродукт или детокс. Но они не ответят на ваши вопросы. Эти методы лишь внушают вам, что вы несерьезно относитесь к делу, что у вас нет силы воли или, хуже всего, что у вас «сломанный» организм.

Если вы когда-нибудь чувствовали себя так, мне очень жаль. Все это чушь. Вы не сломаны. Ваш вес не отражение вашей личности. И, скорее всего, проблема не в целеустремленности и силе воли. Что бы вам ни говорили, я знаю способ получше.

ПЕРЕДВИГАЙТЕ ВАЛУНЫ, А НЕ ГАЛЬКУ

Вы много внимания уделяете добавлению суперпродуктов в свой рацион? Вы часто размышляете, как долго нужно голодать между приемами пищи? Вы выбираете тренировки, закликаясь на «лучших» упражнениях?

Все эти детали имеют значение, но они отбирают слишком много сил и приносят слишком мало вознаграждения. Говорят, что дьявол кроется в деталях, но в фитнесе и питании иногда детали превращаются в дьявола. Они заставляют вас сосредоточиться (и переживать) на незначительных решениях, которые не приводят к серьезным результатам.

Если вы хотите измениться в лучшую сторону, не стоит закликиваться на каждом решении. Помните, Google-тест помогает понять, что существует множество эффективных планов питания. Не достаёт ответа на другой вопрос – по крайней мере, Google не знает его: как определить, что подходит лично вам, исходя из ваших предпочтений и образа жизни?

Если вы любите углеводы, не стройте свою диету на кето. Если у вас почти нет времени на друзей и семью, не начинайте с программы, которая предлагает тренироваться по 6 дней в неделю. Это не значит, что такие планы плохи. Это также не значит, что однажды вы не сможете следовать такому плану. Однако это значит, что если вы хотите, чтобы завтра было лучше, вам нужен план, который делает вашу жизнь лучше уже сегодня. Это значит, что нужно сосредоточиться на тех моделях поведения, которые вам легко принять и которые значительно улучшают ваше здоровье. Это валуны.

Большинство деталей, о которых вы якобы должны беспокоиться, – это галька.

- Если диета заставляет вас тревожиться по мелочам, значит, она не учитывает общую картину.
- Вы рассчитываете конкретное время для приема пищи? Это проблема.
- Вы сомневаетесь, можно ли добавить немного сливок в кофе? Это проблема.
- Боитесь съесть сэндвич, потому что в нем есть хлеб? Что ж, это нехорошо.
- Думаете, что одна диетическая газировка вызовет рак? Да, это тоже проблема.

В жизни есть большие и маленькие проблемы. Что касается здоровья, то слишком часто люди превращают маленькие проблемы в большие, и тогда каждая проблема представляется огромной и поглощает вас целиком, потому что кажется непреодолимой. Вы не можете отключить поток информации, но вы можете научиться отгораживаться от шума. Вот что действительно важно, если вы хотите добиться успеха.

ВЫБИРАЙТЕ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЕДУ: ешьте больше питательных продуктов – как обработанных, так и необработанных, – чтобы быть сытым, довольным и энергичным. **НЕ СХОДИТЕ С УМА:** оставьте в своем рационе некоторые продукты, которые вы любите, пото-

му что жесткие ограничения мешают последовательности.

ИЗБЕГАЙТЕ ЧУВСТВА ВИНЫ: стресс и беспокойство ставят крест даже на самом полезном плане. Если план заставляет вас сожалеть обо всем, что вы едите, то чувство вины не даст вам выработать хорошие привычки.

Это компоненты прочного фундамента. Из этой книги вы узнаете, как выбирать питательные, насыщающие продукты, не сходить с ума и избегать чувства вины. Это значит, вам не придется переживать о том, сколько раз в день нужно есть, в какое время и можно ли позволить себе немного сливок или диетической газировки, или это навсегда испортит вам жизнь.

Сложно потерпеть неудачу

Один из самых недооцененных ресурсов для победы над весом – Национальный реестр контроля веса (NWCR). Он не предлагает конкретную диету или тренировку. Вместо этого NWCR изучает опыт более чем 10 000 человек, которые сбросили вес и удерживают его на протяжении многих лет. Это святой Грааль, Лох-несское чудовище и иголка в стоге сена – все в одном флаконе. Зачем тратить время на поиски

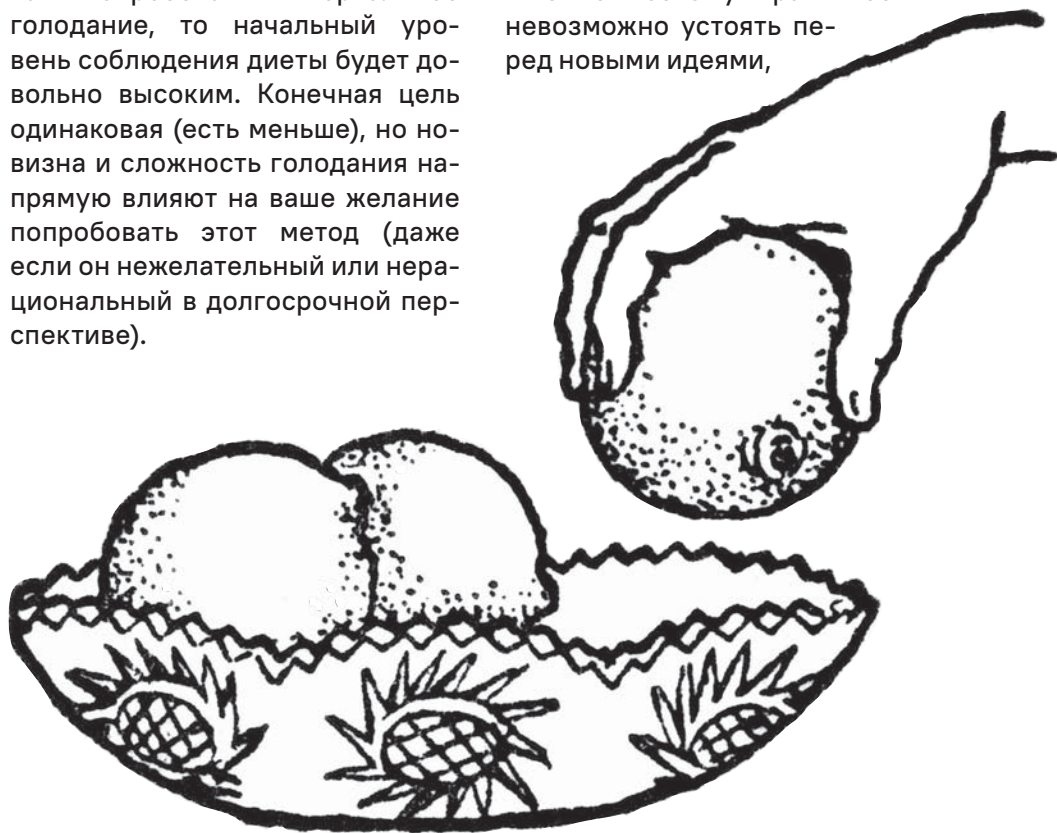
подходящей диеты, если можно извлечь полезные уроки сразу из множества разных диет?

Первое, что вы поймете, ознакомившись с данными NWCR, это то, что предлагаемые рекомендации редко похожи на советы из популярных книг о диетах. Они почти что скучные, вот почему мы редко их слышим. Если нужно побудить людей к новому типу поведения, базовые принципы редко вдохновляют на действия.

Если я попытаюсь убедить вас есть больше фруктов или белка, чтобы похудеть, вероятность того, что вы согласитесь со мной, невелика. Но если я предложу вам попробовать интервальное голодание, то начальный уровень соблюдения диеты будет довольно высоким. Конечная цель одинаковая (есть меньше), но новизна и сложность голодания напрямую влияют на ваше желание попробовать этот метод (даже если он нежелательный или нерациональный в долгосрочной перспективе).

Европейские исследователи изучили этот феномен с помощью фМРТ, чтобы увидеть, как мозг реагирует на новую информацию. Каждый раз, когда вам предлагают что-то новое, активируются определенные области мозга (черная субстанция/вентральная область покрышки, или SN/VTA) [5]. Это важно, поскольку таким образом стимулируется дофамин.

Возможно, вы помните дофамин еще со школьной скамьи. Это нейромедиатор хорошего настроения. Если говорить о питании и фитнесе, то всплеск дофамина повышает мотивацию, энергичность и концентрацию внимания. Именно поэтому практически невозможно устоять перед новыми идеями,



которые обещают улучшить вашу жизнь, какими бы безумными они ни казались. Дело не только в том, что вы мотивированы; ваш мозг устроен таким образом, что он ассоциирует новизну с вознаграждением.

Один из ведущих исследователей новизны утверждает:

«Когда мы видим что-то новое, нам кажется, что оно может принести нам то или иное вознаграждение. Этот потенциал, заложенный во всем новом, побуждает нас исследовать наше окружение в поисках вознаграждения. Мозг запоминает, что уже знакомый стимул не ассоциируется с вознаграждением, и он теряет свой потенциал. Поэтому только совершенно новые объекты активируют область среднего мозга и повышают уровень дофамина» [6].

Перевод на человеческий язык: мозг зачастую игнорирует информацию, отвечающую здравому смыслу, и верит, что только новое приносит вознаграждение. Вот почему данные NWCR так важны. Уделяйте больше внимания данным, потому что они подсказывают, как разорвать порочный круг диет. Хотя ваш мозг, конечно, не в восторге от этой информации, потому что она кажется слишком скучной.

Теперь понятно, почему смелые заявления, в основе которых лежат «передовые идеи» и экстремальные модели поведения, как правило, становятся невероятно популярными и сенсационными (да-да, я про тебя, диета на соке сельдерея).

Именно «скучные» стратегии ученые называют обоснованны-



ми и надежными. Они не вызывают сенсаций, но представляют собой золотой стандарт, позволяющий уверенно делать те или иные заявления. Именно эти идеи чаще всего и приводят к предсказуемым результатам. Если бы вы искали объекты для выгодных инвестиций, которые окупятся, то вы бы опирались на достоверные и надежные исследования.

Но – и это серьезное «но» – чтобы определить надежность и обоснованность, необходимо тестировать... и тестировать... и тестировать, снова и снова. Сам процесс достижения определенности и уверенности устраняет новизну. А значит, то, что приносит наилучший результат, считается наименее захватывающим и мотивирующим. Вопрос, который вы должны задать себе, прост: после стольких лет неопределенности готовы ли вы выбрать скучные рекомендации вместо смелых, амбициозных стратегий?

Это может в корне изменить вашу жизнь. Если вы все еще сомневаетесь, поверьте, что у скучных рекомендаций есть масса преимуществ.

Новые, смелые идеи негибкие, и им трудно следовать. Они легко дают трещину. Именно поэтому любой экстремальный план питания разваливается при первых же трудностях. Примеры можно приводить бесконечно. Небольшое количество углеводов выводит вас из кетоза. Употребление твердой пищи мешает детокси-

кации. Любая пища ставит крест на голодании. Гораздо лучше иметь гибкую структуру, которую можно «гнуть» в любую сторону по своему усмотрению, и она не сломается. Что, если бы вы могли подстроить план питания под свой образ жизни, а не подстраивать свой образ жизни под план? Чем комфортнее вам во время диеты, тем больше шансов, что вы не наберете вес обратно. Как вы помните, только 10–20% людей, сбросивших вес, удерживают его.

Однако результаты исследования, опубликованные в журнале *Obesity*, показали, что те, кто успешно придерживался диеты, продемонстрировали гораздо более высокие показатели более чем через 2 года после начала диеты. Вместо обычной мрачной статистики, мы видим, что люди, успешно соблюдавшие диету, набрали только 50% от сброшенного веса, а это большое достижение. В данном исследовании люди, плохо соблюдавшие диету, набрали 99% сброшенного веса [7].

Вот почему NWCR настолько полезен. Он достиг потрясающего успеха, представляя скучные вещи невероятно хорошо. Вот некоторые общие черты людей, которые добились долгосрочного снижения веса:

- они едят углеводы;
- наслаждаются завтраком;
- избегают экстремальных ограничений и ухищрений;

- ограничивают ультраобработанные продукты, но не отказываются от них полностью;
- приоритизируют движение.

Есть еще несколько привычек – например, еженедельное взвешивание, – но в целом 80% привычек основаны на понимании простейших концепций. Нет нужды впадать в крайности. Важно найти то, что вам легко делать день за днем, – настолько легко, что сбиться с пути просто невозможно.

Если проанализировать эти черты и найти общую тенденцию, то окажется, что каждое разумное решение ставит во главу угла гибкость и расширяет зону комфорта, не впадая в крайности.

Если посмотреть с этой точки зрения, то напрашивается вопрос: «А что, если правильное питание заключается не в том, чтобы придерживаться или не придерживаться какой-то определенной модели питания?»

Надеюсь, результаты NWCR вдохновят вас, и вы скажете: «Кто бы мог подумать!» В ваших силах повысить вероятность успеха, выбрав более практичный план питания. Успех зависит от поиска плана, который соответствует вашим жизненным предпочтениям. Если вы готовы вести здоровый образ жизни, которого вы заслуживаете, то пришло время открыть третью дверь.

ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ

Жизнь, бизнес, успех... они очень похожи на ночной клуб. Всегда есть три входа.

Это слова Алекса Банаяна, автора книги «Третья дверь». В своем бестселлере Банаян опросил многих самых успешных людей в мире и пришел к выводу, что общий знаменатель – умение находить нетрадиционный путь, который большинство не замечают. Банаян отмечает три пути, которые можно выбрать, а именно:

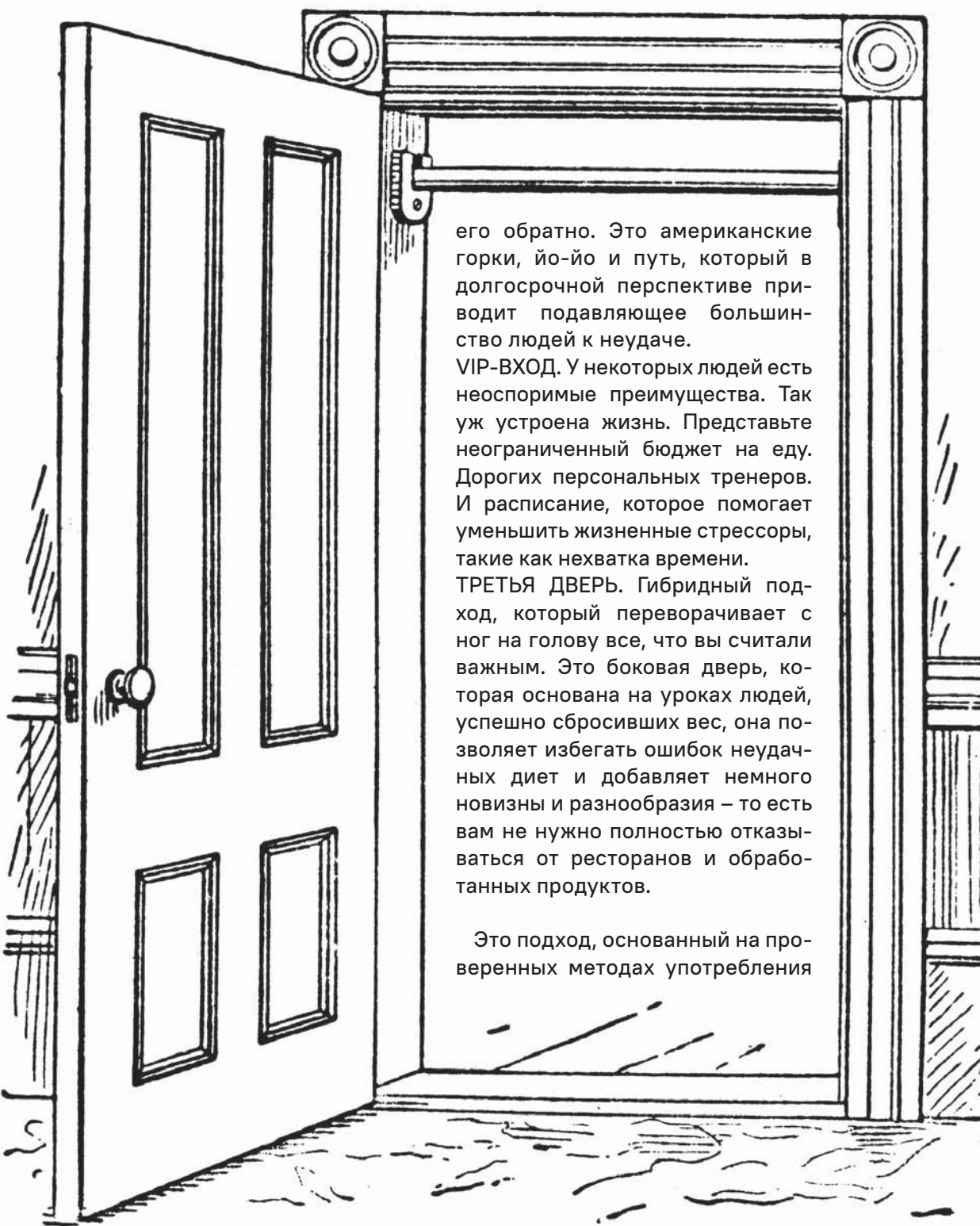
ГЛАВНЫЙ ВХОД. Здесь 99% людей ждут в очереди, надеясь попасть внутрь.

VIP-ВХОД. Через него «пролезают» миллиардеры и знаменитости.

ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ. «Чтобы попасть в этот вход, вам придется выскочить из очереди, пробежать по переулку, поколотить в дверь раз сто, тайком открыть окно, проскользнуть через кухню – способ всегда найдется».

С диетами дело обстоит примерно так же. Если применить логику Банаяна к питанию, то мы получим примерно следующую картину.

ГЛАВНЫЙ ВХОД. Вы бывали здесь не раз. Это жесткие ограничения, нереалистичные планы и очень мало гибкости. Это краш-диета, которая позволяет быстро сбросить вес – а затем набрать



его обратно. Это американские горки, йо-йо и путь, который в долгосрочной перспективе приводит подавляющее большинство людей к неудаче.

VIP-ВХОД. У некоторых людей есть неоспоримые преимущества. Так уж устроена жизнь. Представьте неограниченный бюджет на еду. Дорогих персональных тренеров. И расписание, которое помогает уменьшить жизненные стрессоры, такие как нехватка времени.

ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ. Гибридный подход, который переворачивает с ног на голову все, что вы считали важным. Это боковая дверь, которая основана на уроках людей, успешно сбросивших вес, она позволяет избегать ошибок неудачных диет и добавляет немного новизны и разнообразия – то есть вам не нужно полностью отказываться от ресторанов и обработанных продуктов.

Это подход, основанный на проверенных методах употребления

питательных продуктов, которые не требуют много времени и большого бюджета и в то же время разрешают питаться привычными и приятными продуктами. Сюда входят три основных принципа здорового питания, а именно: потребление продуктов, которые (1) насыщают ваш организм, (2) не дают сойти с ума и (3) не вызывают чувства вины.

Открыть третью дверь – значит обменять иллюзорность мгновенных результатов на то, что кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой. Практичный план, который позволит вам есть больше ваших любимых продуктов и при этом терять вес. Это не уловка. Совсем наоборот. Это первый план, который честно рассказывает о том, как быстро вы действительно можете похудеть, как на самом деле работает ваш метаболизм и почему частые отступления от диеты и капелюшка несовершенства – именно то, что вам нужно, чтобы покончить с порочным кругом диет.

РАЗВИЛКА НА ДОРОГЕ

Теперь вы знаете, что нужно изменить самовосприятие, расширить зону комфорта и найти третью дверь. Эти три изменения могут значительно улучшить ваше здоровье. Однако результат будет только в том случае,

если вы постройте фундамент на этих принципах. Иначе вы по-прежнему будете крутиться как белка в колесе – мучительно и бессмысленно.

Если вы выберете менее проторенную дорогу, то советую еще одно правило, которое поможет вам никогда не возвращаться к старой игре: постарайтесь разобратся, как избегать напряжения, стресса и разочарования, которые обычно мешают осуществлению хорошего плана. В следующей части книги мы обсудим, как выработать правильное мировоззрение, перечислим, какие продукты следует ограничить в первую очередь, и разберемся, как лучше всего достичь долгосрочного снижения веса. Если вы можете сами ответить на все эти вопросы, то смело переходите к третьей части и изучайте конкретные инструменты и планы питания. Но хочу вас предостеречь: я работал со многими людьми, которые думали, что знают врага в лицо, но попали в засаду, которой никак не ожидали. В следующей части вы узнаете о ментальных, культурных и физических барьерах, которые вам придется преодолеть, поскольку вы не живете в контролируемой среде. Столкнувшись с реальной действительностью, вы должны знать, чего ожидать, чтобы легко ориентироваться в ситуации. Жизнь полна ловушек, но если вы знаете, где они находятся, то вам будет гораздо проще обойти их стороной.



Резюме главы

✓ Не существует одной-единственной лучшей диеты. Повторяю: многие диеты работают. Длительное соблюдение диеты – вот что приносит результат.

✓ Соблюдать диету сложно, если вам не нравится то, что вы едите, если вы постоянно испытываете стресс и тревогу или не верите, что можете быть гибкими и приспосабливаться. Диеты, как и люди, не должны быть хрупкими, иначе они сломаются. Ваш план должен быть прочным и надежным.

✓ От углеводов не толстеют. Так же, как и набор веса не зависит от определенного времени приема пищи, глютена и гликемического индекса. Либо вы едите слишком много, либо нет. План, который поможет вам оставаться сытым, не ломая вашу волю (см. три основных принципа), – вот что помогает добиться цели. Соблюдайте три основных принципа: употребляйте продукты, которые насыщают ваш организм, не дают сойти с ума и не вызывают чувства вины.

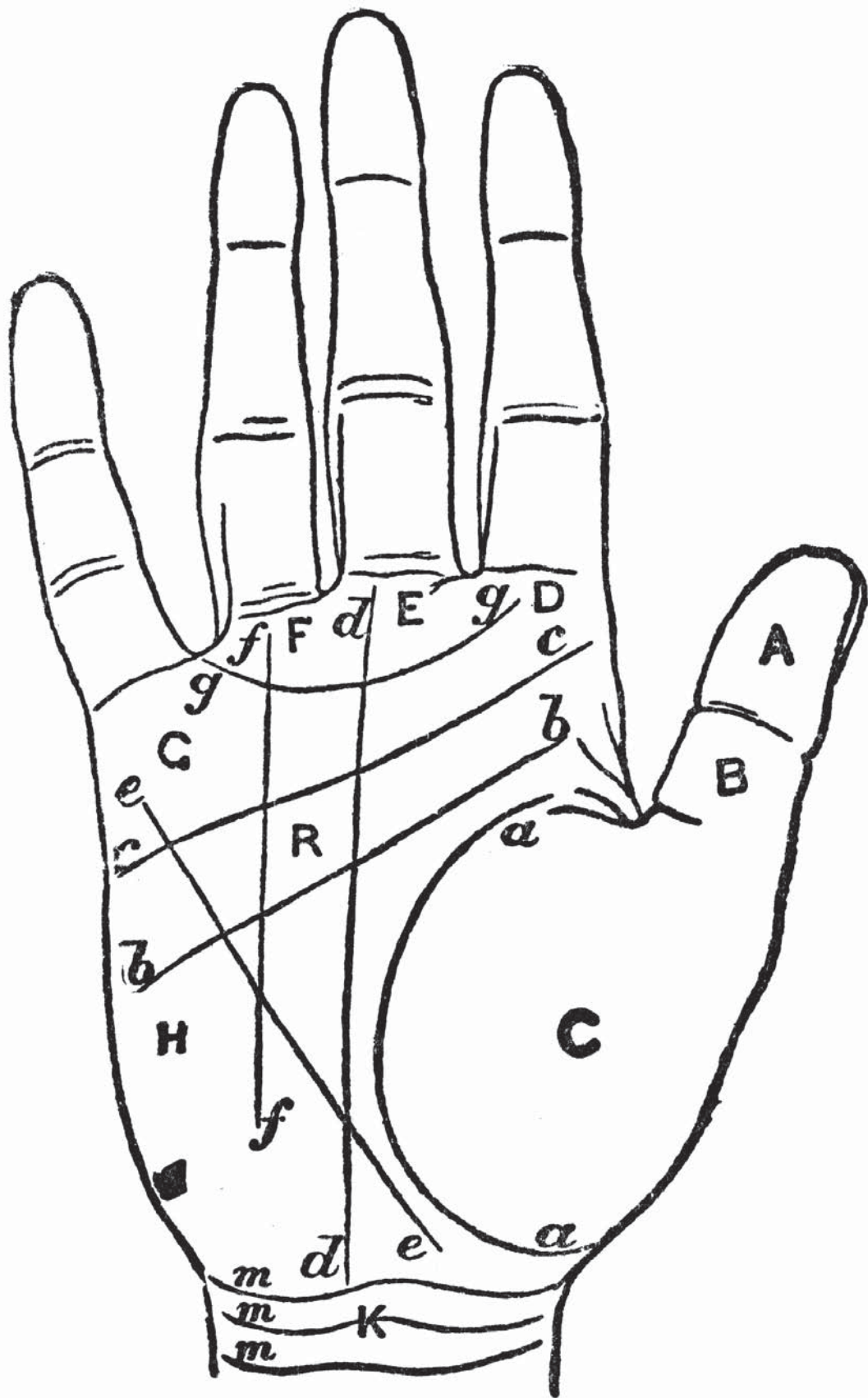
Часть

II

Под

КОН ТРО ЛЕМ





Глава 6

Совет от вашего будущего «Я»

*Стремление быть слишком идеальным – серьезная проблема для людей,
сидящих на диете.*

Доктор Йони Фридхофф

ДИЕТА СИНДИ КРОУФОРД наверняка взорвет ваш мозг. Это первое, что я подумал, когда сидел на ее кухне и смотрел, как она готовит и ест невероятный пирог с ревенем и массой вкуснейших ингредиентов. Я брал интервью у знаменитостей и спортсменов на протяжении 15 лет, и модель питания Кроуфорд стала настоящим глотком свежего воздуха и дала мне надежду на будущее.

Многие знаменитости то и дело сидят на диете. В этом нет ничего рационального и устойчивого. Им

нужно выглядеть определенным образом, и для этого они идут на крайние меры... пока не сломаются. А мы будем восхищаться их разительными переменами или прекрасным внешним видом, не задумываясь, как дорого это им обходится. И вот Кроуфорд, супермодель из супермоделей, которой сейчас за пятьдесят, рассказывает, как она обожает печь пироги вместе со своими детьми, ест их и наслаждается каждым кусочком. Когда я спросил ее о принципах питания, оказалось,

что ее философия превосходит по разумности подход многих блестящих диетологов. «Я стараюсь питаться на 80% правильно в 80% случаев».

Всего в нескольких словах она наглядно объяснила, почему ее подход работает. Она не сказала, что ест все, что захочет. У Кроуфорд простой и гибкий подход к еде. Она ограничивает употребление ультраобработанных, фасованных продуктов. Она обязательно плотно завтракает, чтобы не испытывать тягу к еде, и употребляет белок. Она делает небольшие перекусы, когда голодна. Но больше всего меня заинтересовал десерт. Потому что она придумала гениальную вещь и пользуется ею не только сама, но и передала своей семье, включая дочь Кайю, которая также стала успешной моделью.

«Считать десерт нездоровой едой – нездоровый подход. Я не хочу попасть в эту ловушку, и я не хочу, чтобы моя дочь думала, что это необходимо. Поэтому, будь то домашняя выпечка или кусочек шоколада после обеда, важно нормализовать то, что нас учили считать плохим. На самом деле проблема в стремлении к чрезмерному совершенству».

В мире краткосрочных заблуждений Кроуфорд играет в долгосрочную игру и выглядит как никогда хорошо, доказывая, что отказ от совершенства – гораздо более здоровый и приятный путь к правильному питанию. В то вре-

мя как большинство людей чересчур сильно анализируют все, что они едят, Кроуфорд не мудрствует по поводу еды, и это имеет колоссальное значение, потому что она не терзается чувством вины и стыда и не делает ничего особенного, чтобы компенсировать свои так называемые слабости. Все они органичным образом вписываются в ее план питания.

Искусство и НАУКА *здорового* ПИТАНИЯ

В своей книге «Тонкое искусство пофигизма» автор бестселлеров Марк Мэнсон утверждает, что «культ позитива» вредит саморазвитию. Мэнсон считает, что избирательное безразличие – вот истинный путь к счастью, спокойствию и контролю. В двух словах, он говорит: *«Быть пофигистом – не значит быть равнодушным; это значит не переживать, что вы отличаетесь от других».*

Он имеет в виду, что невозможно переживать из-за всего, и именно к такому выводу пришла Кроуфорд в стремлении к здоровому образу жизни. Мучиться из-за каждого решения и калории – верный путь к выгоранию и саморазрушению. Однако некоторые принципы вас все же должны заботить. Речь идет об общей

концепции здорового питания и о том, почему здоровое питание отличается от диеты.

Диета предполагает жесткий набор правил. Здоровое питание допускает любые продукты и призывает почаще (но не всегда) принимать правильные решения. Невозможно переживать по поводу каждого кусочка, который вы кладете в рот. Это приносит гораздо больше вреда, чем пользы.

Впервые я понял это, когда помогал клиентке по имени Донна, женщине за сорок, которая боролась с лишним весом на протяжении 15 лет. Когда мы встретились, она была на грани того, чтобы опустить руки и окончательно разочароваться в своем теле. Она устала от овощных диет и не видела смысла в занятиях спортом, поскольку цифра на весах не менялась. Она решила, что с тем же успехом можно просто есть все, что хочется, и не тратить на это столько времени и сил.

Однажды я сказал ей, что сбиться с пути не так страшно, главное – не отказываться от самого пути. Донна подумала, что я сошел с ума (на минутку даже мне показалось, что я несую окопесу), но через 6 месяцев – сбросив 9 кг – она сказала мне, что тот день изменил ее жизнь. Потому что она поняла, что может есть некоторые свои любимые продукты и при этом добиться результата. Раньше она жила по принципу либо все, либо ничего. Каждый раз, когда



она ела десерт, ей казалось, что она «проиграла», и она добавляла множество других вредных блюд, вместо того чтобы понять, что если тот или иной продукт не имеет питательной ценности, это не значит, что он вредный и неприемлемый.

Ваши представления о здоровом образе жизни не соответствуют реальности. Периодически позволяемые себе лакомства, десерты или приятные блюда никоим образом не препятствуют прогрессу. А когда вас поглощает чувство вины, за которым следует полное ограничение еды или полное отсутствие заботы о своем здоровье, вот тогда все рушится.

Отличное здоровье – это умение жить по принципу «достаточно хорошо». Когда я думаю о полезных для здоровья решениях, я предполагаю, что примерно 25% моих дней будут довольно мучительными, 50% дней не будут представлять собой ничего особенного (но приведут к небольшим позитивным изменениям), а еще 25% дней я буду чувствовать, что у меня все отлично получается.

На первый взгляд, не самый очевидный рецепт успеха, но математика работает в вашу пользу. Паршивые недели – это скверно, но это лучше, чем ничего. Пятидесятипроцентные недели – это когда происходят небольшие постепенные изменения, которые являются основой успеха в любом деле. А 25% времени, когда вы чувствуете себя лучше среднего,

дают вам дополнительный стимул и мотивацию.

Сложите все это, и вы увидите, что даже если в 75% случаев вам будет казаться, что вы делаете недостаточно, вы все равно приближаетесь к цели, потому что не опускаете руки. Самое главное, что вы перестаете стрессовать по поводу многих блюд, которые обычно становятся первой костяшкой домино, ведущей к крушению ваших планов. Чтобы изменить свой образ жизни, нужно помимо всего прочего научиться новому стилю питания. Другой важный момент – наконец-то осознать, почему прежние методы привели вас к срыву.

СТРЕСС-ТЕСТ

«Когда вы в последний раз не беспокоились о том, что едите?»

Я задаю этот вопрос многим клиентам, и именно ответ на него обычно помогает им понять, что их отношения с едой нарушены и приносят гораздо больше вреда, чем им кажется.

Есть необходимо. И этот процесс должен приносить удовольствие.

И все же еда – зыбучий песок стресса. Чем больше вы боретесь со своей тревогой, тем больше она вас одолевает. Вы беспокоитесь о том, какие продукты можно есть. Вы беспокоитесь о том, что едите слишком много – или слишком

мало полезных продуктов, – и обычно беспокоитесь о том, что, съев что-то не очень полезное, вы причиняете себе вред. И даже если вы не беспокоитесь, вы неизбежно чувствуете себя виноватым.

Пищевое беспокойство преследует вас повсюду. До еды, во время еды, после еды. Это одна из основных причин, по которой вам сложно найти эффективный план питания, и в итоге вы довольствуетесь быстрыми решениями. Невозможно долго жить в состоянии стресса, рано или поздно он захватит ваш организм и повлияет на все – от принятия решений до гормонов, которые помогают вам нормально функционировать. Когда стресс зашкаливает, ослабевают сила воли, и вы чаще принимаете решения, которых хотелось бы избежать. Вы начинаете испытывать тягу к продуктам, потребление которых следует ограничить, и вам проще набирать вес и труднее сжигать жир.

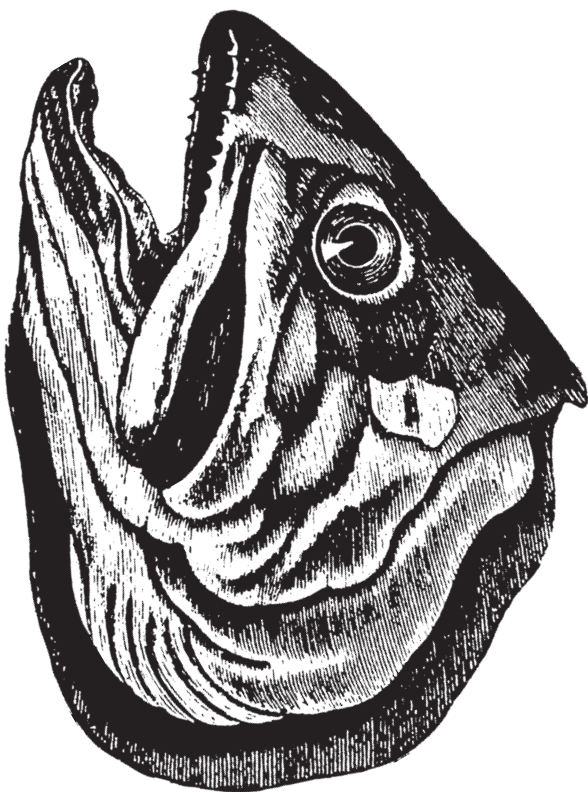
Вдобавок ко всему стресс лишает нас сна, а значит, качество ваших решений страдает еще больше, гормоны работают еще хуже, тяга к еде зашкаливает, а концентрация внимания и мотивация ослабевают. Стресс – часть нашей жизни, но он не должен вмешиваться в ваше питание. Если меньше беспокоиться о еде, вы измените свои отношения с едой, будете чаще контролировать себя и наслаждаться пищей.

Возможно, вы задаетесь вопросом, где проходит грань между

тем, чтобы не истязать себя диетами и при этом расширять зону комфорта настолько, чтобы расти и совершенствоваться. Ответ обратный тому, что вам внушали. Если старый путь заключался в том, чтобы все время быть идеальным, то новый путь заключается в том, чтобы никогда не быть абсолютно идеальным.

Избегайте недель на 0%

В книге «Тонкое искусство пофигизма» Мэнсон пишет: *«Эта книга поможет вам чуть лучше понять,*





что вы считаете важным в жизни, а что – неважным». Надеюсь, что моя книга поможет вам сделать то же самое в сфере питания. Что неважно, так это быть идеальным. Проблемы начинаются, когда из-за разочарования вы опускаетесь до нуля процентов жизненных сил. Так или иначе, важно понимать, что минимальные усилия в течение долгого времени помогут вам выработать устойчивые привычки. Как при наращивании мышц, просто нужно больше повторов. Эти устойчивые привычки помогут изменить поведение. А эти изменения приведут к положительным результатам. Когда это происходит без необходимости жертвовать всем, вы обретаете уверенность в себе и начинаете избавляться от того, что вам не подходит, и тогда вы получаете максимальный результат. Это постепенный процесс, который начинается, когда вы принимаете решение не опускать руки и не

отказываться от заботы о своем здоровье.

Если бы 75% времени вы делали хоть что-то полезное для своего здоровья, 25% времени – много полезного, и у вас не было бы ни одной недели на 0%, то через несколько месяцев вы бы улучшили свое здоровье на 110%. Научитесь жить по принципу «достаточно хорошо», это мировоззрение имеет большое значение.

На прошлой неделе я соблюдала режим примерно на 85%. В выходные я съела слишком много. Но чувства вины не было, и на следующий день я просто вернулась к своему обычному питанию. Я никогда раньше так не делала. Что самое удивительное – я похудела! Худеть, не пытаясь похудеть, – это действительно здорово.

Лора У.

Здоровье не должно превращаться в сделку, ради которой вы жертвуете всем. Даже если вы нарушаете правила, это не конец света. А раз вы знаете, что это не конец света, вы не пойдете по наклонной. В этом и заключается секрет контроля и повышения комфорта. Если вы не считаете, что провалились, то вы не поддадитесь чувству вины и последующим тревоге, стрессу и перееданию и не станете чаще тянуться к продуктам, которых следует избегать.

Зачастую проблема не в том, что вы едите. Проблема в вашей реакции на то, что вы едите, именно она приводит к тому, что вы часто едите те продукты, которые следует ограничить. Вместо того чтобы беспокоиться о цифре на весах, начните с этих вопросов:

Сколько стресса и беспокойства вызывает ваша диета?

Часто ли вы переживаете из-за еды?

Часто ли вы считаете дни до конца диеты, когда можно будет «выдохнуть»?

Ваше питание действительно делает вашу жизнь лучше?

Ответы на эти вопросы помогут вам отказаться от планов питания, которые вы не сможете соблюдать, и перейти к более устойчивому и эффективному подходу.

Нездоровая одержимость здоровьем

Брауни (шоколадный десерт) из черной фасоли – это не брауни. Пицца из баклажанов – это не пицца. А печенье с изюмом – это не печенье. (Ладно, может, и печенье, но что может быть хуже, чем думать, что ты сейчас откусишь печенье с шоколадной крошкой, и вдруг обнаружить, что «шоколад» – на самом деле изюм.)

Идея о том, что все продукты должны обладать питательной ценностью, заставляет вас сходиться с ума и спорить о том, о чем никогда не следует спорить. Если вы хотите приготовить брауни с черной фасолью, пожалуйста, сделайте это. То же самое касается пиццы без теста и муки. Нет ничего страшного в том, чтобы менять ингредиенты в ваших любимых блюдах, чтобы сделать их более здоровыми (вы найдете такие примеры в рецептах на с. 228).

Проблема в том, как мы рассуждаем о лакомствах, поблажках и высококалорийных продуктах. Вопрос не в том, что происходит, когда вы меняете ингредиенты, а в том, что происходит, когда вы этого не делаете, и какое сильное чувство вины это вызывает. Опасно и вредно для здоровья закидываться на всем, что вы едите. Подсчет калорий может быть

эффективным инструментом, но для многих людей постоянное беспокойство о каждой калории и каждом макронутриенте превращается в бремя, которое приносит больше вреда, чем пользы.

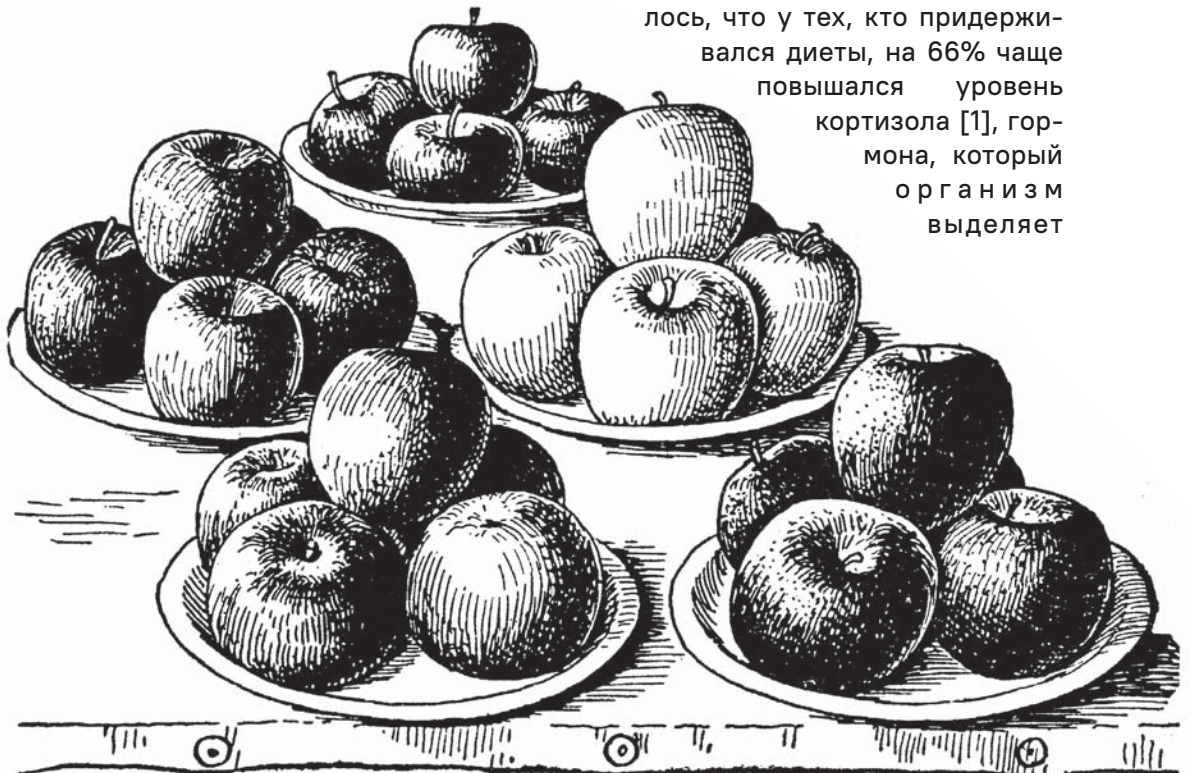
Повторим: забота о вашем здоровье – самая важная инвестиция в вашей жизни. Питание играет большую роль в том, чтобы эта инвестиция окупилась в долгосрочной перспективе. Это не означает, что вы должны обманывать себя и верить, что фасоль – это брауни, или думать, что от одного блюда или десерта вы растолстеете. Если вы чувствуете себя так, когда заказываете еду навынос, едите десерт или пьете алкоголь, считайте это предупреждением.

Простая математика показывает, почему подобный подход бы-

стро превращается в проблему. Три приема пищи в день равны 21 дополнительному стрессору в неделю. Соблюдайте диету в течение месяца, и вы увеличите количество стрессоров почти в сто раз – помимо других стрессоров, которые уже отравляют вам жизнь. Это слишком много. Внутренняя битва, которую вы ведете, мешает вам похудеть и стать здоровым намного больше, чем какие-либо генетические ограничения, которые у вас могут быть.

Исследователи из Калифорнийского университета обнаружили, что женщины испытывали больше субъективного стресса, соблюдая диету в течение 3 недель. На первый взгляд, ничего особенного, но усиление стресса может настроить ваш организм против вас. В ходе исследования выясни-

лось, что у тех, кто придерживался диеты, на 66% чаще повышался уровень кортизола [1], гормона, который организм выделяет



при стрессе. Кортизол связан со многими неприятными состояниями, и одно из них – как вы уже догадались – увеличение веса.

Стресс – враг здоровья и потери веса. Если стресс случается нечасто, то никаких проблем. Ваш организм прекрасно справляется со стрессом. Более того, он создан для этого. Если же стресс случается часто, то это уже совсем другая история. Стресс создает точку невозврата, после которой ваши гормоны начинают перестраиваться. Вы не почувствуете этого напрямую, но ваш организм даст вам знать, что что-то изменилось. Чем больше стресса в вашей жизни, тем больше вам приходится удваивать или утраивать усилия, чтобы оставаться здоровым.

Даже самое незначительное решение может послужить триггером. Допустим, вы хотите брауни. Вам стыдно, но вы все равно готовите его и съедаете несколько кусочков, – но не получаете никакого удовольствия. И вдруг вы чувствуете себя неудачником. Вы начинаете переживать из-за съеденных калорий и сахара. Вы злитесь на себя за то, что вам не хватило силы воли. И, поскольку вам уже кажется, что вы все испортили, вы съедаете еще несколько кусочков брауни.

Да, вы получили больше калорий, чем вам хотелось, но один прием пищи – это всего лишь один прием пищи. Вы сильно расстроились, но в контексте недели или месяца это всего лишь по-

грешность округления, которая практически не повлияет на ваше здоровье. Если бы вы просто насладились десертом и вернулись к обычному режиму питания, ваш организм ничего бы не заметил, а разум был бы вполне доволен жизнью. Крайне важно, что происходит у вас между ушами. В приведенном примере главная проблема не в брауни. А в том, что ваша тревожность мгновенно взлетела до небес. И эти стрессоры постепенно меняют привычное функционирование вашего организма.

Обычно, когда вы едите, ваш организм получает сигнал о сытости. Но когда вы слишком напряжены, вам сложнее почувствовать себя сытым. Тревога также может повлиять на ваш сон, что может вызвать сильный голод и тягу именно к тем продуктам, которые следует ограничить. Между тем стресс мешает восстановить силы, мыслить ясно, тренироваться и работать.

Что происходит, когда вы не можете тренироваться, переутомляетесь и испытываете стресс из-за работы? Мы все это проходили. Вы чувствуете голод, и вас тянет именно к тем продуктам, которые полезными никак не назовешь. В нынешней диетической среде у вас нет ни единого шанса на успех. Менталитет «не ешь это и не ешь то» навязывает нам стресс, поскольку мы живем в условиях, когда вкусная еда доступна как никогда.

Рис. 6.1. Цикл стресса



Как вы понимаете, приложения по доставке еды зарабатывают миллиарды не потому, что у них крутые названия. Вы все равно будете заказывать еду навынос (мы все это делаем!). Вам нужен план питания, который учитывает вашу реальность, а не тот, который делает вид, будто вы робот – без искушений, без работы, без ленивых вечеров, когда ничто на свете не заставит вас приготовить здоровый ужин.

Ваша реальность может стать частью здорового образа жизни; вам необязательно всегда есть

продукты, заслуживающие золотую звезду от диетолога. Однако важно, чтобы вы не сожалели о своих решениях и не позволяли стрессу портить вам каждый прием пищи.

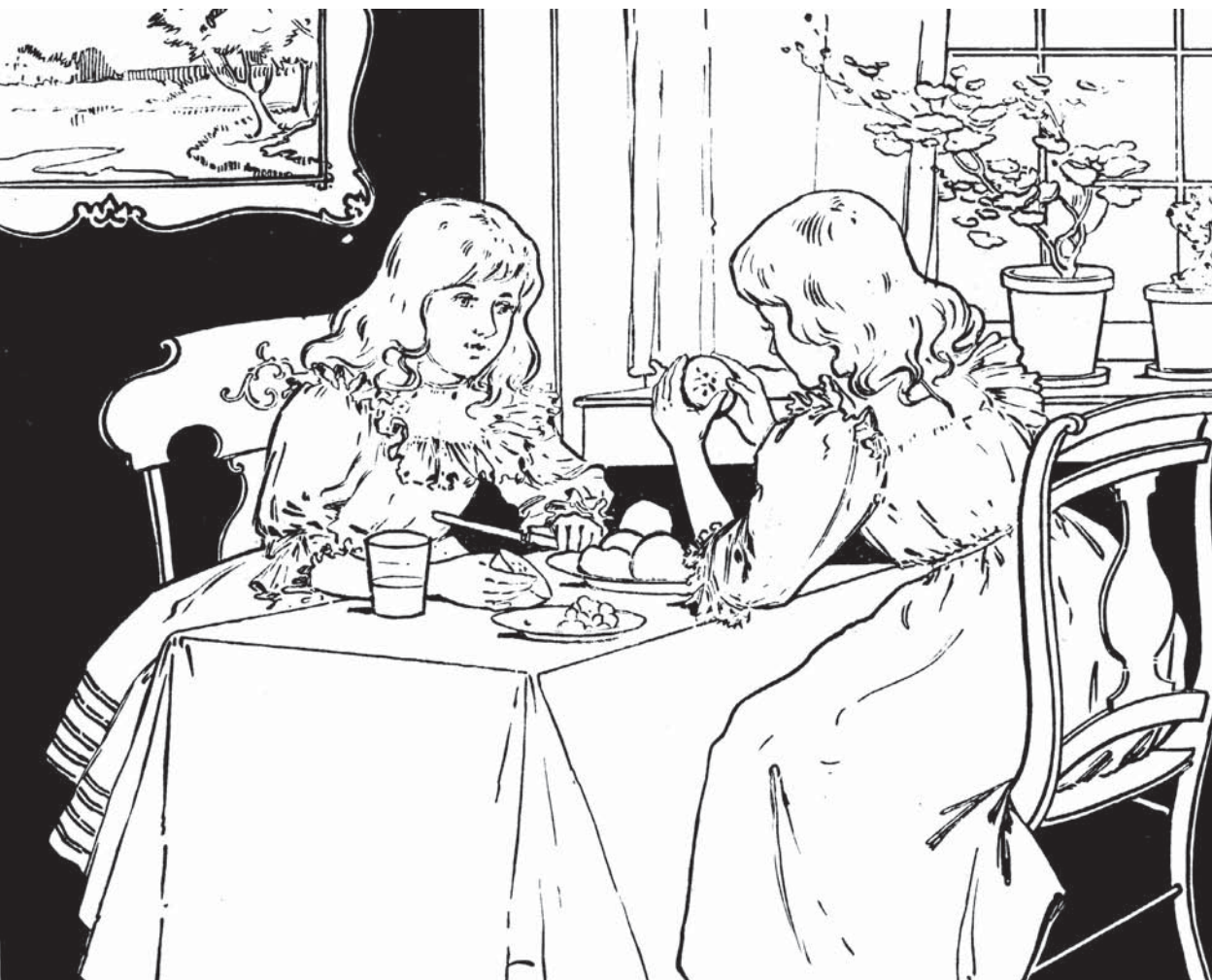
Как есть без чувства вины

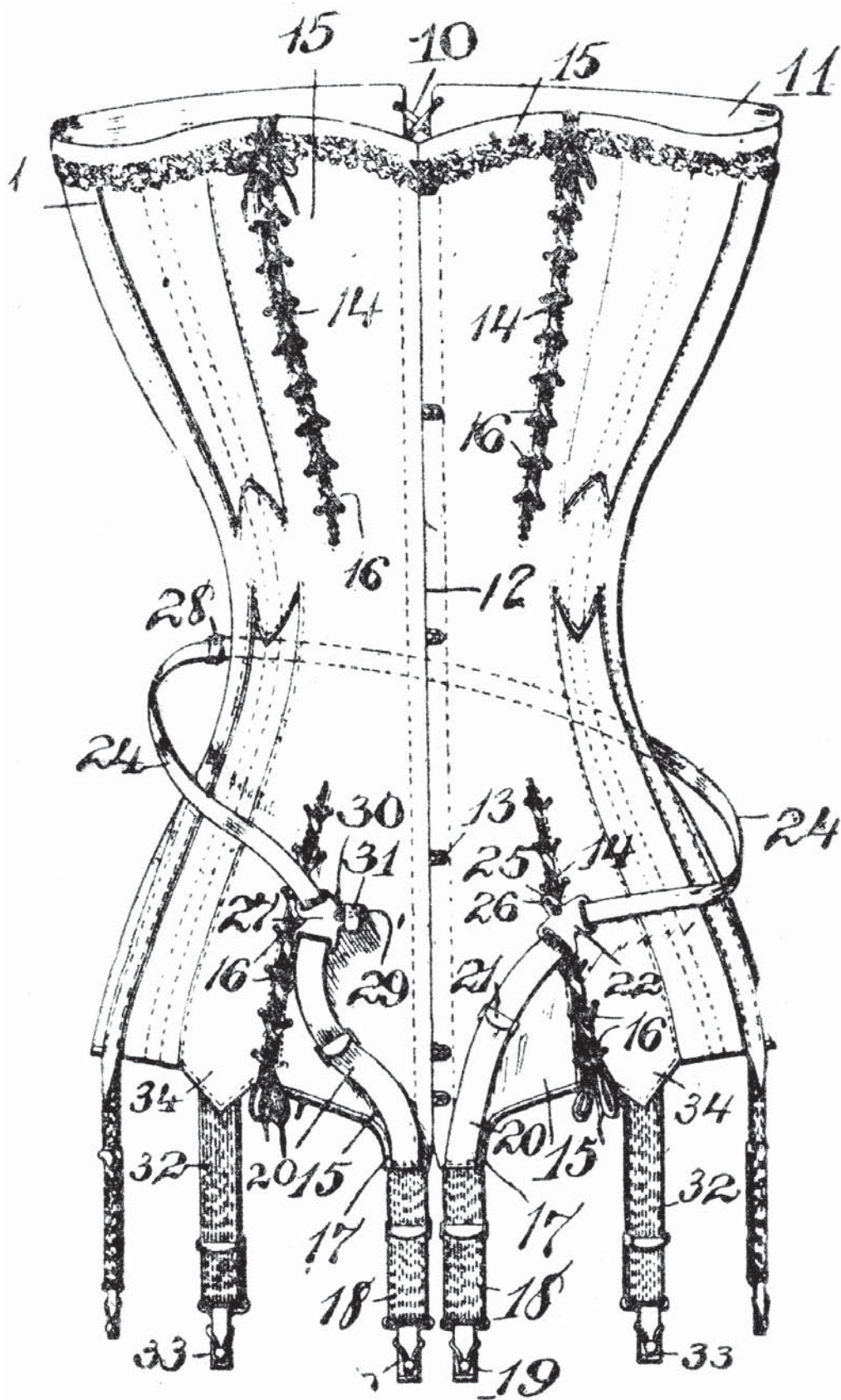
Чем больше стыда и вины, тем чаще вы переедаете, испытываете чувство голода и набираете вес (рис. 6.1).

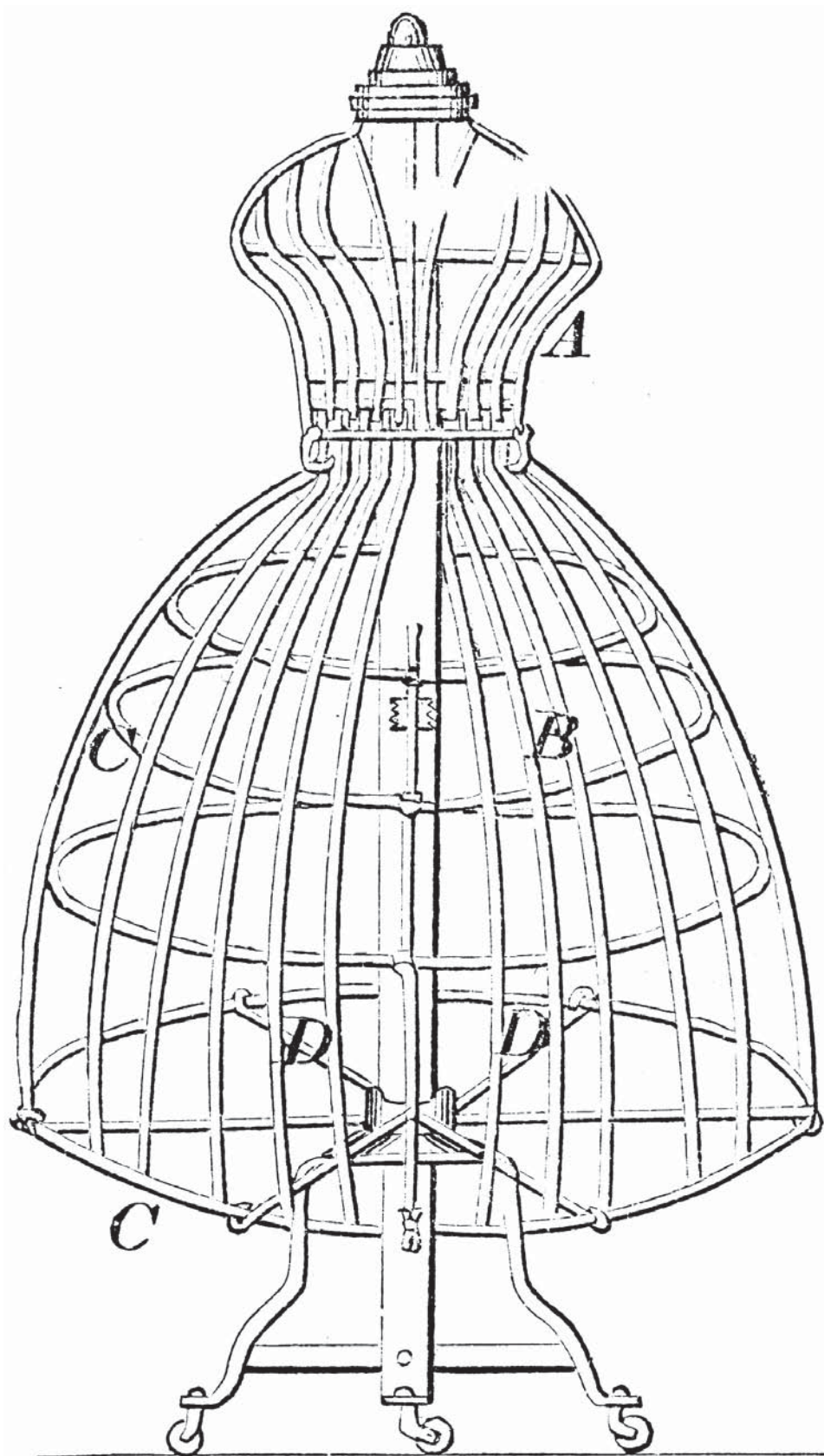
А как же те, кто не испытывает

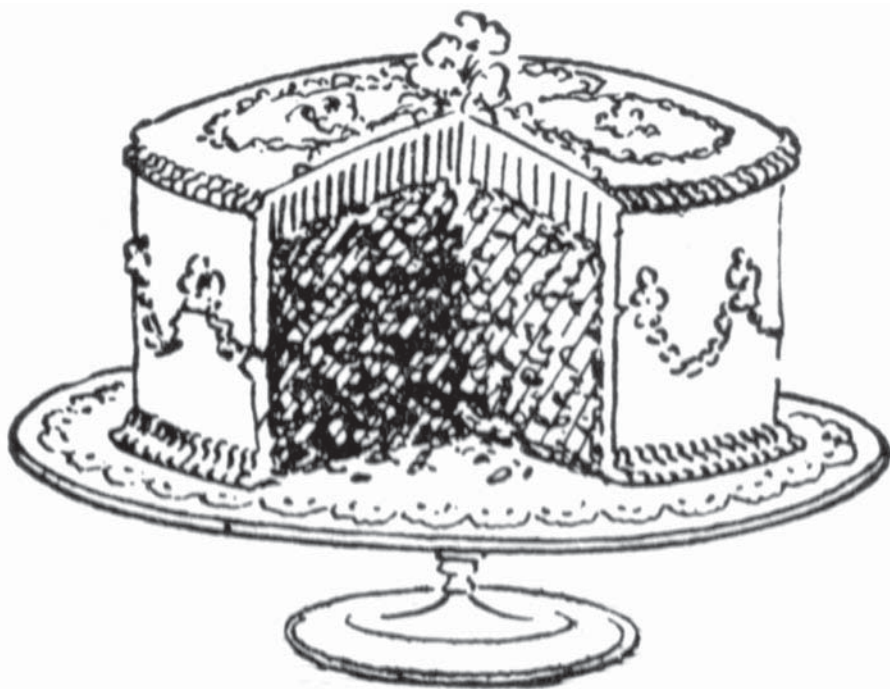
этих эмоций? Люди, которые не беспокоятся обо всем, что кладут в рот, – и даже чувствуют себя хорошо, когда едят не очень полезные блюда или имеют не совсем идеальный вес, – обычно добиваются лучших результатов, испытывают меньше стресса и чаще соблюдают план питания. Логично, если учесть все, что вы уже узнали о самовосприятии, диетической рогатке и о том, как стресс и беспокойство, вызванные преднамеренными диетами, выбивают у вас почву из-под ног.

Правильное отношение к своему здоровью зависит не только от продуктов, которые вы едите, но и от того, как вы себя чувствуете, когда едите полезные и вредные продукты. По сути, когда вы перестанете делить все продукты на полезные и вредные, это в значительной мере поможет вам чувствовать себя более сытым, что является ключевым компонентом в борьбе с чувством голода – серьезной проблемой для большинства людей, меняющих свой рацион. Это происходит потому, что









когда вы слышите слово «полезный», ваш мозг воспринимает его как «ненасыщающий». В одном исследовании людям давали «полезный» шоколадный батончик, «вкусный» шоколадный батончик или вообще не давали никакой еды. Несмотря на то что оба батончика были совершенно одинаковыми, те, кому доставался «полезный» батончик, испытывали более сильный голод, чем участники исследования, которые съедали «вкусный» батончик или вообще ничего не ели [2].

В реальной жизни обмануть себя не получится – вы точно знаете, что вы едите. Не говоря уже о том, что, когда вы хотите правильно питаться, вы, естественно, выбираете те продукты, которые рекламируются как более полез-

ные. А когда вы это делаете – независимо от того, действительно они полезны или нет, – вы, скорее всего, чаще испытываете голод и хотите есть еще больше. Вот почему, наряду со многими другими причинами, о которых мы уже говорили, не только важно, но и необходимо изменить свое отношение к еде и переключиться на другую модель питания.

Да, существуют ограничения в еде. И да, нужно есть более здоровую пищу, что отнимает больше времени и требует некоторой адаптации. Но в первую очередь нужно изменить свое отношение к себе и то, как вы оцениваете и сравниваете продукты. Ведь ваше восприятие пищи влияет на химические реакции, происходящие в вашем организме.

Исследования показывают, что ощущение сытости может стимулировать гормон под названием ГПП-1 (глюкагоноподобный пептид-1), мощный подавитель аппетита [3]. В настоящее время фармацевтические компании считают препараты ГПП-1 золотым стандартом в обеспечении долгосрочной потери веса, и результаты исследований превосходят самые смелые ожидания. Но эти препараты все еще новые и очень дорогие. Если вы сможете переключить свой мозг и изменить восприятие пищи, то потенциально вы получите существенные преимущества, не разоряясь на лекарства.

Изменения предстоят довольно серьезные. Однако вы готовы к ним больше, чем вы думаете. Чтобы сделать этот шаг, нужно меньше думать о ценности различных продуктов для вашего здоровья, принять свои недостатки и укрепить силу воли.

ВЕС ТЕРЯЮТ ТЕ, КТО ВИДИТ МИР НЕ ЧЕРНО-БЕЛЫМ

Отказ от черно-белого мышления может навсегда освободить вас от диетического рабства. Люди, которые сбрасывают вес и удерживают его, стараются избегать дихотомического мышления [4]. Другими словами, если вы хотите улучшить отношения с едой (и добиться

впечатляющих результатов), вы не должны воспринимать каждый продукт, ингредиент или блюдо по принципу все или ничего, полезно или вредно, хорошо или плохо.

Те, кто действительно меняет свою жизнь, не зацикливаются на том, чтобы каждый прием пищи был идеальным. Они не реагируют слишком остро на небольшие изменения на весах. И они понимают, что даже самая маленькая победа – например, добавление белка в рацион – это шаг к здоровому образу жизни.

Я уже говорил об этом, когда речь шла об изменении поведения, и сейчас важно вспомнить, что победители празднуют каждый успех. Те, кому тяжело добиться результата, зацикливаются на каждой предполагаемой неудаче. Но невозможно построить успешный план питания на стрессе. Это все равно что строить дом на плохом фундаменте. Можно раздобыть самые лучшие материалы (лучшие продукты), но если нет фундамента, способного выдержать бурю (реальная жизнь), то здание рухнет. Чтобы уменьшить стресс, вы должны знать, что один продукт или один прием пищи не разрушит ваше здоровье. Другими словами, нет ничего запретного.

Тяжелое диетическое прошлое = *Счастлиное здоровое будущее*

Одна из самых распространенных ошибок – поддаться соблазну новой модной и увлекательной диеты или тренировки, которая обещает более высокий и быстрый результат. Исследования 50-летней давности показывают, почему этой ловушке трудно противостоять.

В 1972 году эксперимент с участием детей лег в основу психологических манипуляций, которые до сих пор используются маркетологами. Исследование проводилось в Стэнфордском университете, где ведущий исследователь Уолтер Мишель изучал отсроченное удовольствие. В частности, он хотел понять, как поведет себя человек, если предложить ему отказаться от моментального вознаграждения и подождать некоторое время, чтобы получить более солидный приз.

В то время это было одно из самых важных исследований в области суждений, принятия решений и долгосрочного поведения. Результаты исследования тщательно анализируются последние несколько десятилетий, и у него обнаружен ряд недостатков. Но если говорить об улучшении здоровья, одна из основных концепций исследования поможет вам избежать многих распространенных ошибок и разочарований.

В ходе эксперимента детей посадили в пустую комнату, где исследователи положили на стол лакомство (зефир) и сделали детям простое предложение: можно либо прямо сейчас получить угощение, либо подождать 15 минут и получить вдвое больше вкуснятины. А затем детей оставили одних.

Изначально исследователи полагали, что обещания удвоенного вознаграждения (больше зефира!) будет достаточно, чтобы дети захотели отсрочить удовольствие. Но как только эксперимент начался, большинство детей не смогли удержаться. Соблазн зефирки был слишком велик, чтобы его преодолеть. Исследование помогло определить принципы сосредоточенности и действия. В частности, это исследование помогло понять, что очень трудно дожидаться более значительного вознаграждения, если вы не можете отвлечься от мысли о легкой победе. Когда дети сосредоточенно думали о том, чтобы получить больше зефира, это приводило к обратному результату – их еще больше тянуло к самому быстрому и простому решению.

Способность дожидаться лучшего результата зависела не от мыслей о более значительном вознаграждении. Она зависела от того, может ли человек вообще не думать о вознаграждении. Несмотря на то что с возрастом мы становимся умнее, наша психология вознаграждения удивительно

похожа на наши детские инстинкты. Когда вы чего-то хотите, возникает сильнейшее, почти отчаянное желание, которое сужает фокус вашего внимания и не позволяет мыслить ясно. С диетами такое происходит постоянно. Выбывая быструю победу, например, «сбросить 2 кг за 5 дней», вы упускаете более серьезную награду и будете снова и снова разочаровываться в своем опыте и результатах.

Если вы постараетесь отвлечься от краткосрочных целей, это никак не облегчит задачу. А возможно, даже усложнит ее. Именно это и заинтересовало исследователя Ангелу Дакворт, автора книги «Твердость характера».

Дакворт не столько интересовало, можно ли отвлечься от мыслей о вознаграждении, сколько другой вопрос – как выработать у себя сосредоточенность и упорство. Ее исследование показало, что необходимо развивать два качества: мотивацию и волю. Это как замок и ключ. Если вы не обладаете ни тем, ни другим, то вряд ли добьетесь успеха.

У большинства из нас нет проблем с мотивацией. Здоровым хочет стать каждый. Проблема в волевом акте – самоконтроле и самодисциплине, чтобы не сворачивать с пути, когда наступают трудные времена, стресс зашкаливает, а мысль о порции мороженого не дает покоя. Когда у вас есть и мотивация, и сила воли, намного проще придерживаться

намеченного курса. Но есть еще один недостающий элемент, который и определяет самую высокую вероятность успеха, – твердость характера.

Твердость характера – тот самый икс-фактор, который помогает вам не сбиться с пути при стремлении к долгосрочной цели,



такой как здоровье на всю жизнь. Это преданность определенной миссии, например, жить так, как вы хотите. Если вспомнить о том, как важно изменить внутренний нарратив, вы сразу увидите, как хорошо сочетаются эти фрагменты головоломки. Поверьте, что вы здоровый человек, и вам будет проще дополнить свою цель более сильным намерением, а значит, вы сможете развить в себе твердость характера, необходимую для достижения успеха.

Так с чего же начать? Поймите, что ваши прошлые неудачи – вовсе не неудачи. Напротив, это неотъемлемая часть обучения и мастерства. Выводы исследования Дакворт во многом похожи на поговорку, которую вы наверняка часто слышали в детстве: «На ошибках учатся». Если вы совершаете ошибки и учитесь на них, а не наказываете себя, то вы сможете воспитать в себе твердость характера, которая принесет вам пользу в долгосрочной перспективе. Это бесценно, когда речь идет о диете, особенно если вы перестанете испытывать чувство вины за все, что вы едите и чем вы наслаждаетесь.

Пришло время изменить свой взгляд на прежние попытки правильно питаться и больше двигаться. В прошлом вы, скорее всего, корили себя за то, что съели десерт или пропустили тренировку. Вместо того чтобы думать, что вы все испортили, пора понять, что это была необходимая часть

процесса, которая позволит вам найти то, что действительно работает.

Если вы сможете осмыслить этот опыт как урок, а не ошибку, то вы измените свое мышление, выработаете твердость характера и настрой, который поможет вам правильно питаться, получать больше удовольствия от пищи и меньше стресса. Для этого придется не только отказаться от чувства вины, но и сопротивляться обещаниям мгновенного вознаграждения, которые дают многие диеты. Это та же самая приманка, и вам пора признать, что обещание быстрой потери веса за 4 недели – не более чем иллюзия.

Что бы вы предпочли: диету, которая обещает похудение на 5 кг за 4 недели или на 10 кг за 12 месяцев? Все выбирают более короткий срок, и это ловушка. (К тому же никто не гарантирует, что этот план питания действительно принесет заявленную потерю веса.)

Как ни странно, манипулятивные обещания – один из самых ярких аспектов диет, которых следует избегать. Они ставят краткосрочные цели, потому что знают, что это более привлекательно для вас, и потому что – как правило – все преимущества диеты сходят на нет сразу после первоначальной потери веса.

Неприятно, конечно, но если вы знаете, что эти краткосрочные обещания – ловушка, вы избавите себя от головной боли. Помните, что каждый раз, когда

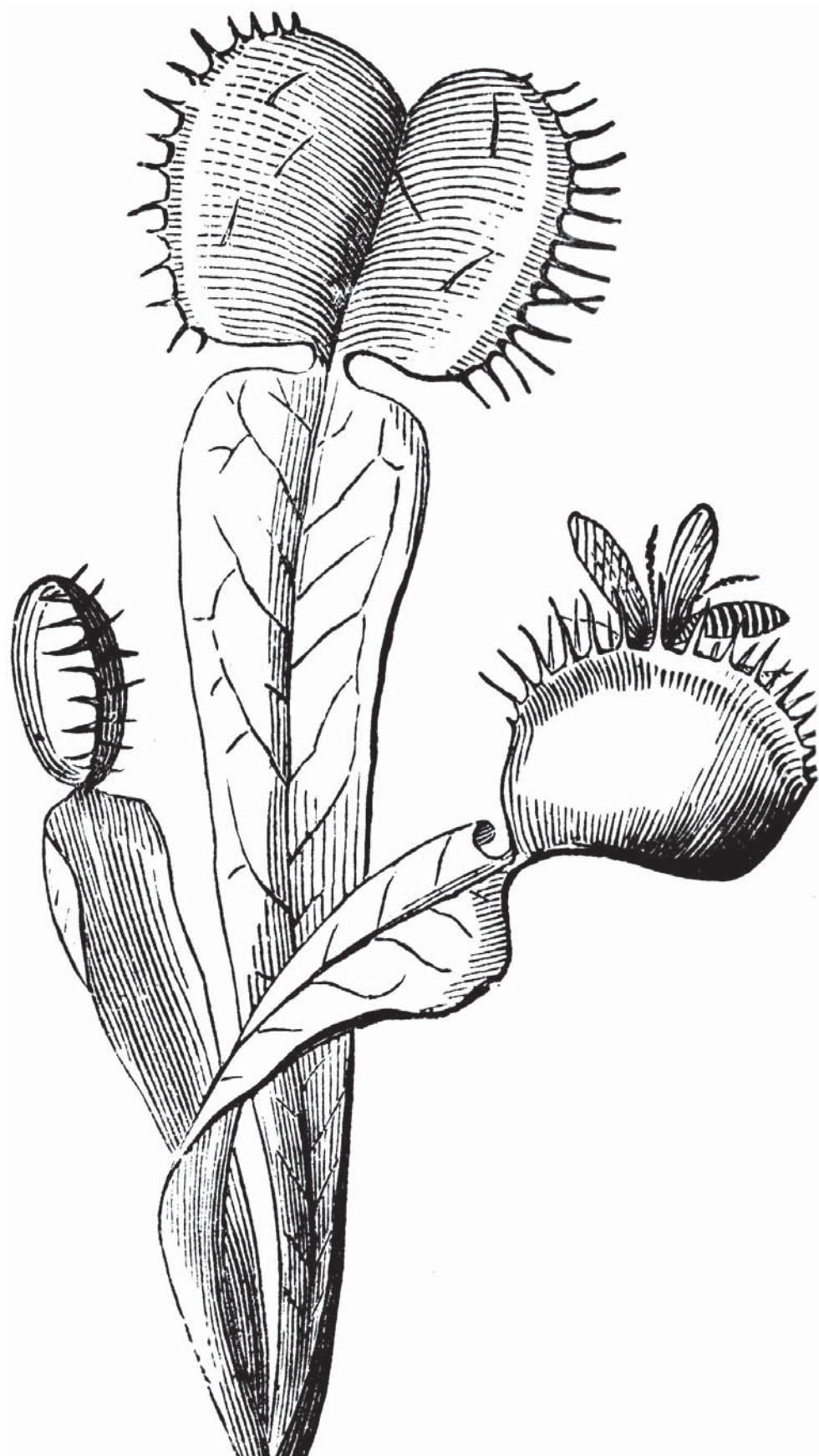
вы садитесь на плохую диету, она приносит вред вашему организму и может спровоцировать увеличение набранного веса.

Поэтому не сходите с дистанции, развивайте твердость характера, а об остальном позаботится ваш организм.

Резюме главы

- ✓ Живите по принципу «питаться на 80% правильно в 80% случаев», чтобы уменьшить стресс, наслаждаться лакомствами и оставаться на верном пути.
- ✓ Избегайте недель на 0%. Единственная «ошибка» в диете – полный отказ от здоровых привычек.
- ✓ Измените свое восприятие здоровых и нездоровых продуктов, и это поможет вам чувствовать сытость после каждого приема пищи.
- ✓ Ваш прошлый опыт – бесценный фундамент для развития твердости духа, если вы воспринимаете его как часть обучения и не считаете, что ваш организм «сломан». Если вы переосмыслите свое прошлое, то у вас будут все шансы вести по-настоящему здоровый образ жизни.





Глава 7

Ловушки

МЭРИОН НЕСТЛ – королева науки о питании. Более 50 лет она является профессором нутрициологии, изучает продукты питания и общественное здоровье, завоевала бесчисленное количество наград и долгое время находилась в авангарде науки, которая помогает нам вести здоровый образ жизни.

В интервью журналу *Newsweek* Нестл – не любительница сенсаций – сделала громкое заявление:

«У нас накопилось достаточно доказательств, особенно за последние пять лет, чтобы утверждать, что люди, которые употребляют больше ультраобработанных продуктов, имеют более высокий риск ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, рака, болезней почек и печени. Исследования ошеломляющие. Их сотни. Нет никаких

сомнений в том, что это плохо. Речь идет о серьезной проблеме».

Термин «ультраобработанный» связан с изменением производства продуктов питания. И, если верить Нестл (и многим другим известным ученым), это одна из главных причин, по которой увеличился вес и ухудшилось здоровье людей за последние 50 лет. Ультраобработанные продукты – все то, что сегодня занимает прилавки большинства продуктовых магазинов. Это фасованные товары, которые создаются с учетом удобства и низкой стоимости, а значит, покупают их часто и в больших количествах.

Это не значит, что все фасованные продукты плохие. Чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо базовое представление о четырех уровнях обработки пищевых продуктов (рис. 7.1).

Уровень 1: минимальная обработка

Если продукты поступают в натуральном виде (фрукты, овощи, животный белок), они считаются минимально обработанными. Допускается незначительная обработка, такая как заморозка или вакуум-герметизация – методы, увеличивающие срок хранения.

Уровень 2: обработанные ингредиенты

Вы любите оливковое масло? Я тоже. Считается, что оно очень полезно для здоровья. Но оно также является продуктом переработки. Этот уровень обработки заключается в создании продукта из натуральных ингредиентов. Будь то консервированное кокосовое молоко (из мякоти кокоса) или сахар (из сахарного тростника) – все это разновидности продуктов, подвергшихся обработке, но это не значит, что ингредиенты плохие.

Уровень 3: обработанные продукты

Хлеб, сыр и рыбные консервы. Все они могут быть частью здорового питания, и все они являются обработанными продуктами. Если несколько ингредиентов соединяют вместе, это уже обработанная пища. Для создания таких продуктов требуется больше усилий, но в них не добавляется ничего, что могло бы повлиять на реакцию вашего мозга на эти продукты, а ведь именно это вызывает серьезные проблемы. Что

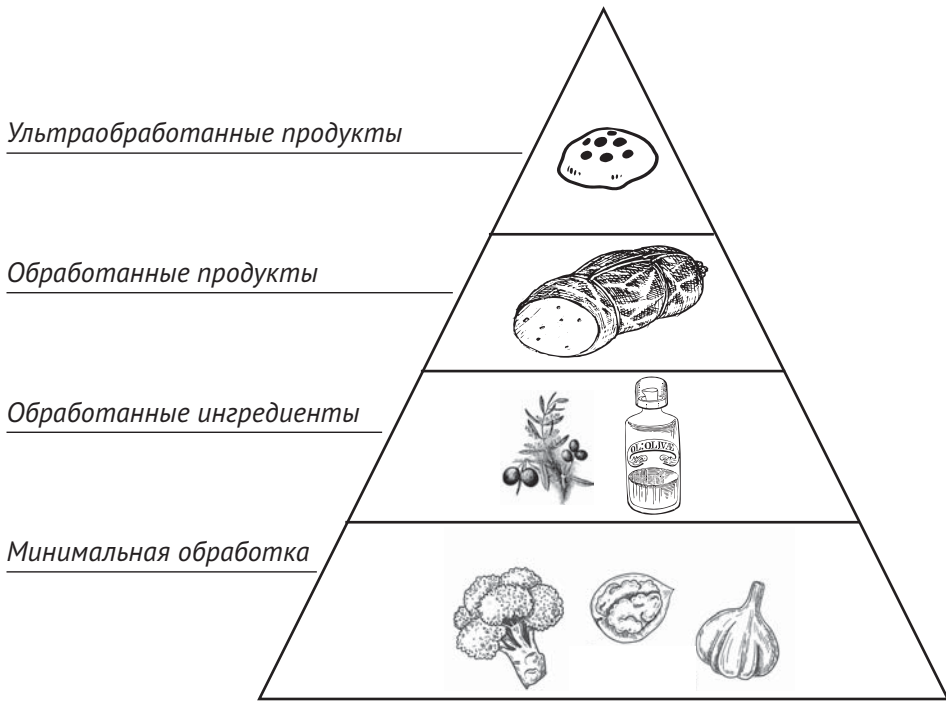
приводит нас к четвертому уровню обработки...

Уровень 4: ультраобработанные продукты

Эту категорию можно назвать так: «если вы постоянно употребляете эти продукты, пора бить тревогу». Ни один продукт не нужно полностью исключать из рациона, но если и существует вид продуктов, который приносит больше вреда, чем пользы, то это, несомненно, он. В этих продуктах много знакомых вам ингредиентов, но они обработаны, чтобы придать им определенный вкус, который превращает вас в ненасытное чудовище. В них добавляют слишком много сахара, жира и соли, что усиливает тягу к еде и заставляет вас переедать и покупать больше еды, чем необходимо. В качестве примера можно привести напитки с сахаром, печенье, чипсы, замороженные обеды и некоторые виды мяса.

Если вы едите ультраобработанные продукты несколько раз в неделю, это не проблема. Хотя у некоторых диетологов это вызывает презрение, я открыто делюсь своей любовью к хлопьям Frosted Flakes. Я ем их несколько раз в неделю и наслаждаюсь. В них нет ничего питательного, но я получаю от них удовольствие и ограничиваюсь одной миской несколько раз в неделю. Это не нарушает общего качества моей диеты. Но одна миска – не то же

Рис. 7.1. Четыре уровня обработки продуктов



самое, что несколько мисок, и тем более не несколько дней в неделю, когда вы едите практически только ультраобработанные продукты.

Если верить данным о потреблении продуктов питания, то в настоящее время мы едим слишком много обработанных продуктов, распределенных по всем приемам пищи в течение дня. Фактически исследования показывают, что американская пищевая среда превратилась из той, которая удовлетворяет чувство голода (уровни обработки продуктов 1–3), в ту, ко-

торая в основном состоит из ультраобработанных продуктов уровня 4. Исследования показывают, что почти 60% всех покупаемых продуктов питания ультраобработанные [1]. Когда это происходит, приятное лакомство, которое вполне может быть частью здоровой сбалансированной диеты, превращается в по-настоящему тревожную проблему: употребление слишком большого количества ультраобработанных продуктов нарушает работу мозга и кишечника, и вам как никогда трудно быть здоровым.

КАК МЕНЯЕТСЯ МОЗГ при потреблении ультра- обработанных продуктов

Журналист, лауреат Пулитцеровской премии Майкл Мосс попал в черный список крупнейших фастфудов. В своей книге «Соль, сахар и жир» Мосс подробно рассказывает, «как пищевые гиганты посадили нас на иглу». В основе его потрясающего расследования лежит наука о продуктах и так называемой точке блаженства. Это ультраобработанные продукты, предназначенные для того, чтобы изменить химию нашего мозга и заглушить сигнал о сытости.

Если вы когда-нибудь задумывались, почему мы едим... и едим... и едим... и никак не насытимся, то понимаете, что причина кроется в «точке блаженства». Это идеальное количество соли, сахара и жира, которое заставляет вас влюбиться в еду настолько, что она превращается в реальную опасность и вызывает привыкание. Вместо того чтобы создавать чувство сытости, эти продукты действуют как настоящий коктейль Молотова, приводя к гормональным сбоям. Чем больше вы их едите, тем больше ваш мозг перестраивается и тем больше вам хочется есть.

Книга Мосса произвела фурор, но обвинительной ее нельзя назвать, поскольку исследования не сумели «доказать» вред продуктов блаженства. До тех пор, пока один скептически настроенный исследователь не решил проверить одну безумную теорию.

На протяжении десятилетий исследования были направлены на изучение взаимосвязи между калориями и набором веса. И раз за разом они доказывали, что чем больше мы едим, тем больше мы набираем вес. Оставалось понять, почему одни люди едят почти безостановочно, а другие гораздо меньше. И почему за последние 50 лет все стали есть больше?

Одна из теорий была связана с увеличением количества ультраобработанных продуктов. Доктор Кевин Холл – известный исследователь, с которым вы уже познакомились на страницах этой книги, – скептически относился к тому, что во всем виновата ультраобработанная пища. Он открыто назвал «нелепым» предположение о том, что проблема заключается в ультраобработке. Для проверки теории Холл организовал довольно простое исследование, чтобы увидеть, что происходит, когда люди едят больше ультраобработанных продуктов. Он поселил 20 человек в лабораторию на месяц и отслеживал все показатели.

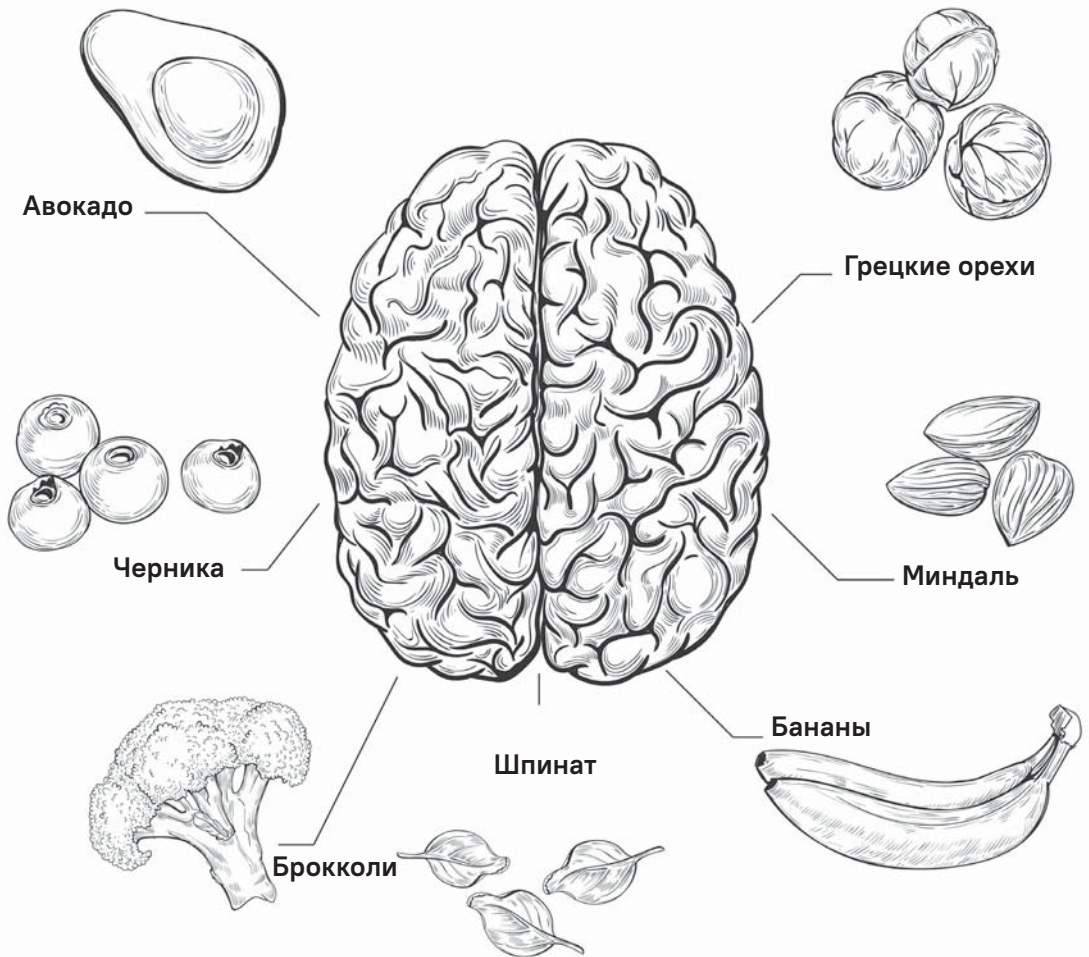
Одна группа участников исследования придерживалась диеты из минимально обработанных про-

дуктов, в основном макарон, говядины, морепродуктов и йогурта. Другая группа ела более обработанные продукты, такие как хлопья Honey Nut Cheerios, макароны Chef Boyardee и другие фасованные продукты.

Несмотря на разный набор продуктов, Холл и его команда ученых следили за тем, чтобы в каждом блюде был абсолютно одинаковый состав макронутри-

ентов. В макаронах компании Chef Boyardee было столько же углеводов, жиров и белков, сколько и в менее обработанных макаронах. Йогурт содержал столько же белков, углеводов, жиров и калорий, сколько хлопья и молоко. В чем подвох? Участников проинструктировали есть столько, сколько им хочется, и им давали 60 минут на каждый прием пищи, по три раза в день. Исследование было

Суперпродукты для мозга



посвящено не столько калориям, сколько тому, как различные виды продуктов влияют на питание.

Оказалось, что те, кто питался ультраобработанными продуктами, набирали в среднем по 500 г в неделю и съедали на 500 калорий в день больше, чем те, кто питался менее обработанными продуктами.

Но это еще не все! Холл и его коллеги решили проверить, что произойдет, если участники поменяются местами. Когда те, кто питался ультраобработанными продуктами, перешли на менее обработанные продукты, они сбросили набранный вес [2]. После этого другие исследования подтвердили выводы Холла, согласно которым доля ультраобработанных продуктов в ежедневном рационе напрямую влияет на то, сколько вы едите. Думаю, в этом нет ничего удивительного.

В интервью журналу *Newsweek* Мосс отметил, что проблема на самом деле заключается не в том, что в десерте есть сахар. А в том,

как пищевая промышленность превратила обычные продукты, такие как хлеб и йогурт, в суперлакомство, и вам хочется есть их постоянно, и практически от всех продуктов вы ждете насыщенного сладкого вкуса.

Таким образом, десерт – уже не просто десерт, которым мы наслаждаемся время от времени; нас приучают к продуктам, которые превращаются в десертные лакомства, и нам хочется потреблять их все чаще и чаще. Но и это еще не все: Холл выдвинул гипотезу, что ультраобработанные продукты вызывают три основные проблемы:

- 1) они нарушают химию мозга, вызывая постоянное чувство голода;
- 2) они настолько калорийны, что вы съедаете значительно больше, чем вы думаете;
- 3) они приучают вас есть быстрее.

Ультраобработанные продукты – это проблема. Но если вы считаете, что вам нужно полностью отказаться от них и готовить все блюда с нуля, так вы проблему не решите, если, конечно, вы не сможете делать это в течение длительного времени, что весьма затруднительно и нереалистично. Как вы узнаете из следующих глав, если вы сможете правильно использовать еду, чтобы обойти проблемы, обозначенные Холлом, то сможете соблюдать здоровый план питания, не попадая в ловушку полного ограничения.



Почему так долго?

Возможно, вы задаетесь вопросом, почему ученым потребовалось столько времени, чтобы выяснить роль ультраобработанных продуктов. Хотите правду? У них просто не было способа измерить уровень обработки. Долгое время продукты анализировались на основе их калорийности или содержания макронутриентов (белков, углеводов и жиров). Затем, в 2009 году, Карлос Монтейро, исследователь из Университета Сан-Паулу в Бразилии, придумал новый способ анализа продуктов питания. Система классификации продуктов питания NOVA учитывала уровень обработки. К ультраобработанным продуктам относились те, что были модифицированы или полностью состояли из веществ, которые можно извлечь из пищи (например, жира, сахара, соли или крахмала). Чаще всего порицания заслуживали именно те продукты, которые мы и сейчас считаем проблемными: газировка с высоким содержанием сахара, выпечка, соленые закуски и замороженные ужины.

Это позволило исследователям по-новому классифицировать и тестировать продукты питания, а новые открытия помогли нам лучше понять, почему мы так легко переедаем.

А как же ГЕНЕТИКА?

Давайте сразу оговоримся: генетика имеет значение. Я хочу обсудить этот вопрос, потому что даже если я промолчу, вы наверняка все равно будете думать о генетике, размышляя о результатах, на которые вы можете надеяться. Если у вас «хорошая» генетика, вам, безусловно, будет проще вести здоровый образ жизни. Но генетика работает не так, как принято считать. О чем бы ни шла речь – о быстром метаболизме или об умении худеть, не урезая калории, – существует множество мифов.

Если вам надоело жить прошлым и играть в одну и ту же игру, пришло время похоронить некоторые устаревшие убеждения, которые мешают вам улучшить здоровье. Множество факторов влияют на набор веса. Особое внимание следует уделить четырем из них:

- **НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ:** генетика и эпигенетика;
- **РАЗВИТИЕ:** воспитание, рацион в детстве;
- **ОБРАЗ ЖИЗНИ:** физические нагрузки, сон и стресс;
- **РАЦИОН:** продукты, которые вы едите, и ваша пищевая среда.

Как видите, многие из этих факторов находятся вне вашего контроля. Вы не можете изменить свою генетику или детство. Оба

фактора влияют на то, насколько легким или трудным будет для вас этот процесс, но – к счастью! – они не мешают добраться до финиша.

В течение десятилетий считалось, что потеря веса – игра случая. Одним дано, другим нет. Либо у вас с самого детства отличный метаболизм и пищевая среда, либо нет. И если вам тяжело вести здоровый образ жизни, что бы ни делали, вы застряли в той фигуре, которая у вас есть.

Наука рисует совсем другую картину. Генетика оказывает больше влияния на набор веса и меньше влияния на похудение.

Существует около 100 генетических маркеров, связанных с набором веса и ожирением. Это плохие новости. Хорошая новость? Даже если у вас есть один из этих признаков, это еще не означает, что вы обречены на лишний вес. Исследователи обнаружили, что у людей с одним из этих генов риск ожирения на 20–30% выше, чем у тех, у кого его нет. И если вы будете заниматься спортом, то сможете снизить этот процент.

Более того, гены не помешают вам похудеть. Исследование, в котором участвовали 9000 человек, показало, что наличие «гена лишнего веса» никак не влияет на способность сократить жировую массу тела. По словам автора исследования, профессора Джона Мазерса, «если вы – носитель гена высокого риска, то вы склонны к лишнему весу, но это не мешает вам худеть» [3].

Так что не нужно возвращаться в прошлое или проклинать тот день, когда вы родились. Что бы ни происходило в вашей жизни сейчас, вы можете изменить свое здоровье, а значит, лучше всего сосредоточиться на вашем образе жизни и питании. Заметьте, я не сказал, что нужно перестроить свой метаболизм. Это, конечно, распространенный совет, но есть причина, по которой все ваши метаболические перезагрузки до сих пор не превратили вас в машину для сжигания калорий.

Мифы о метаболизме (да, их много)

Первые эксперименты с метаболизмом были проведены в начале 1600-х годов, когда Санторио Санторио (какое восхитительное имя!) взвешивал себя после различных действий, таких как еда, сон, работа и даже секс. (Кто сказал, что ученые не развлекаются?)

За последние 400 лет метаболизм человека был изучен со всех сторон, какие только можно себе представить, и мы продолжаем узнавать все больше о том, как мы сжигаем калории и питаем энергией свой организм. Но одна идея до сих пор остается почти мифической частью науки: быстрый метаболизм. Идея о том, что мож-

но заставить себя сжигать больше калорий, настолько убедительна, что последние 100 лет люди продают пищевые добавки именно с этим обещанием.

Но знаете, что самое удивительное? Практически никакого научного обоснования у этой концепции нет. Вас учат, что «быстрый» метаболизм – ключ к потере веса. Вам также внушают, что с возрастом метаболизм замедляется. Возможно, вы думаете, что метаболизм «перестает работать» в 20 лет, а другие скажут, что в 30, или в 40, или в 50 лет ему пришел конец.

Как человек, перешагнувший 40-летний рубеж, я глубоко сочувствую вашим переживаниям. Но исследования показывают, что многое из того, что мы считали правдой, совершенно неверно. Мы склонны набирать вес с годами. И да, некоторые продукты в 40-летнем возрасте больше откладываются на животе, чем в 20-летнем. Но дело не в том, что метаболизм нарушается. На самом деле, он превратится в вашего врага, только когда вы станете намного старше.

Новаторское исследование, объединившее работу более 80 ученых и в котором приняли участие 6500 человек (в возрасте от 8 дней до 95 лет), потрясло основы теории похудения. Оно показало, что метаболизм работает вполне стабильно с 20 до 60 лет. После 60 метаболизм начинает замедляться примерно на 1%



в год [4]. Другими словами, пока вам не стукнет 60, ваш организм не станет плести против вас интриги, обрекая на лишний вес.

И это еще не самое безумное открытие. Поднимите руку те, кто знает, что у людей, которые весят больше, более быстрый метаболизм.

Да, это правда. В общем, чем больше вы весите, тем больше калорий вы сжигаете. Это связано с тем, сколько энергии требуется для ежедневной работы вашего организма. Мы воспринимаем наш метаболизм как выключатель.

Мы включаем его, когда занимаемся спортом или едим, и выключаем, когда лежим на диване. На самом деле метаболизм постоянно трудится, потому что от его работы зависит жизнедеятельность вашего организма. Вам нужна энергия, чтобы думать, дышать и поддерживать сердцебиение. Это называется базальной скоростью метаболизма (BMR), и она определяет примерно 60–80% вашего метаболизма.

Хотя неверно воспринимать свой организм как механизм (потому что он превращает пищу в топливо, и именно по этой причине люди делят продукты на хорошие и плохие), для метаболизма это вполне удачная аналогия. Поскольку основная работа метаболизма идет на обеспечение энергией каждого движения и действия, то чем крупнее тело, тем больше энергии требуется для его функционирования.

Некоторые люди «нагреваются» больше, чем другие, и сжигают больше калорий, что помогает им поддерживать определенный вес. Но они сжигают больше калорий по сравнению с другим человеком того же веса. Чем больше вы набираете вес, тем больше вашему телу приходится работать, чтобы функционировать. Сравните худого человека весом 70 кг с 90-килограммовым человеком, и 90-килограммовый человек будет сжигать больше калорий каждый день в соответствии с его BMR.

Ваш метаболизм ускоряется или

замедляется, когда вы набираете или теряете вес. Но экстремальные диеты отвергают постепенные, предсказуемые изменения и могут перестроить ваш метаболизм таким образом, что он будет противостоять вашим целям и способствовать возвращению веса. Если вы похудеете слишком быстро, вы рискуете навсегда нарушить BMR, и тогда ваш метаболизм выдаст такой сбой, какого вы себе и представить не можете.

У сатаны есть кубики на животе

Попытка быстро похудеть может обернуться сделкой с дьяволом. Это тот самый мелкий шрифт, который большинство диет игнорируют.

Когда вы худеете, ваш метаболизм замедляется. В этом нет ничего плохого, при условии, что вы худеете правильно. Исследования показывают, что краш-диеты, такие как экстремальное ограничение калорий (например, детокс или любой другой план питания, который сокращает слишком много калорий слишком быстро), могут оказать сильнейшее негативное влияние на метаболизм в состоянии покоя. Другими словами, если вы сбросите слишком много и слишком быстро, вам, конечно, понравится то, что вы увидите на весах, но только поначалу. Следует отметить, что и

медленное, и быстрое похудение может работать на долгосрочный результат. Но при быстрой потере веса долгосрочная жертва заключается в том, что ваша BMR – основная часть вашего метаболизма – может навсегда замедлиться, и в долгосрочной перспективе удержать вес будет значительно сложнее.

Этот процесс ученые называют «метаболической адаптацией». Когда вы теряете вес, ваш метаболизм должен замедлиться, приспособившись к более скромной потребности в энергии. Так, если вы сбросите вес с 77 до 73 кг, ваш метаболизм должен адаптироваться.

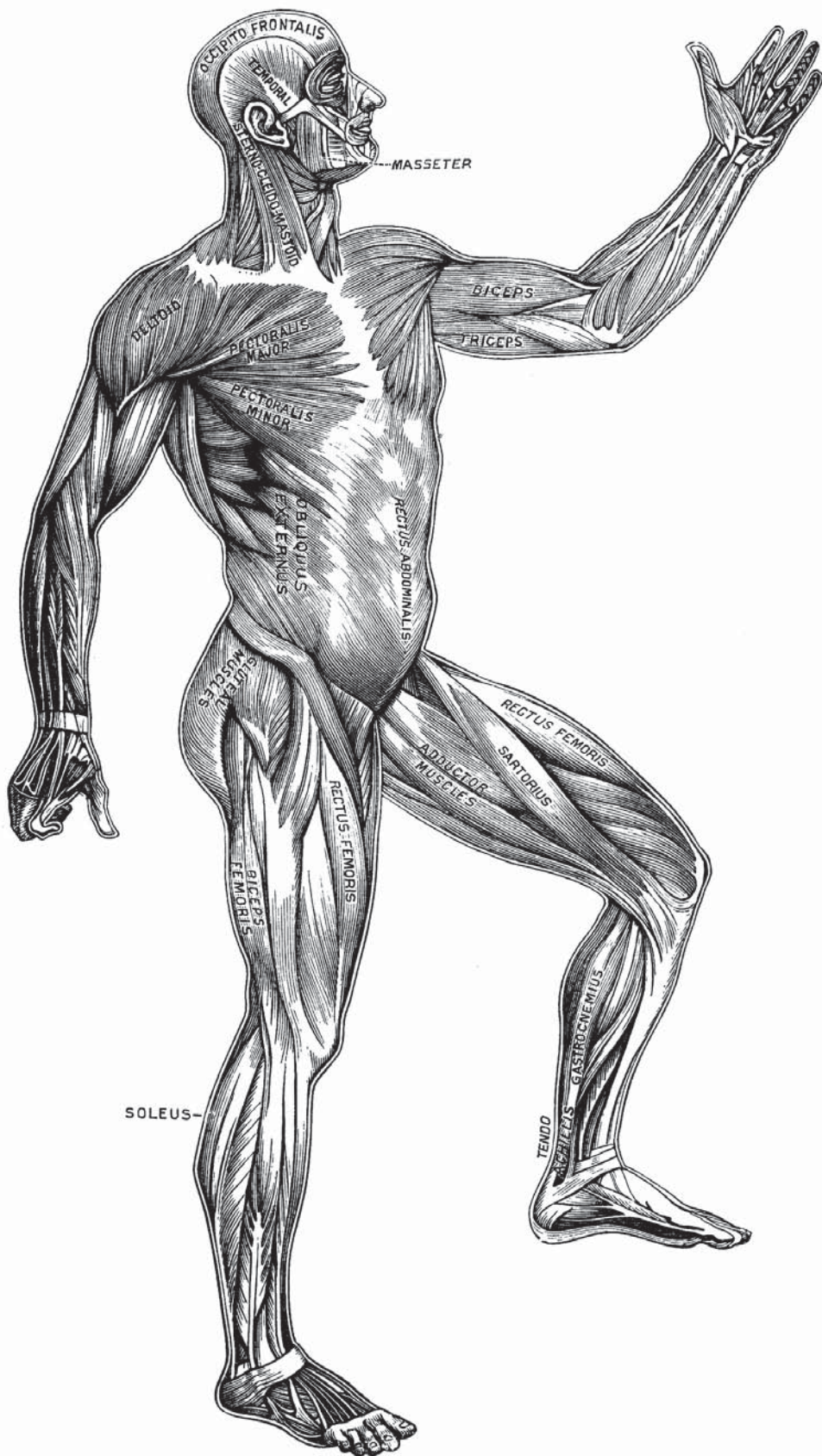
Однако метаболизм может замедляться гораздо быстрее, чем потеря вами определенного количества килограммов. Представьте себе, что вы сбросили 5 кг, но ваш метаболизм замедлился так, будто вы сбросили 25 кг. В конечном итоге вам будет труднее удержать новый вес. Более серьезная проблема возникает, когда ваш метаболизм не перестраивается. Представьте, что вы снова набрали вес, но, хотя вы стали тяжелее, ваш метаболизм не сжигает больше калорий.

Это не гипотетические, а реальные примеры того, что происходит, когда вы идете на крайности. Исследователи изучили поведение участников телешоу *The Biggest Loser*, чтобы понять, что происходит, когда вы быстро теряете много веса. В ходе исследо-



вания, результаты которого были опубликованы в журнале *Obesity*, участников взвесили в начале шоу, в конце и снова 6 лет спустя.

Все участники потеряли десятки килограммов (один из них даже потерял более 90 кг). К сожалению, при повторном исследовании 13 из 14 участников вновь набрали значительный вес, а четверо из них стали даже тяжелее, чем до начала эксперимента. Самыми интересными были произошедшие метаболические изменения. Напомню, что при здоровом метаболизме количество сжигаемых калорий зависит от вашего размера. Чем больше веса вы набираете, тем больше калорий вы сжигаете.



Чем больше вы теряете, тем больше метаболизм замедляется.

Участники программы *The Biggest Loser*, а все они быстро похудели, сжигали примерно на 500 калорий в день меньше, чем можно было ожидать при их весе. И хотя они набрали вес обратно, их метаболизм так и не перестроился, а значит, похудеть им было сложнее, а набрать вес легче. К сожалению, это только половина проблемы. У участников программы также произошли гормональные изменения, которые объясняют, почему они снова набрали вес.

К концу шоу гормон, регулирующий чувство голода (лептин), почти полностью истощился. Это означает, что их мозг не получал химическое вещество, сигнализирующее о сытости во время еды, из-за чего они постоянно испытывали чувство голода. Если вы думаете, что вас мучает голод, представьте себе, что вы едите, едите, едите и никогда не чувствуете сытости и удовлетворения. При таком замедленном метаболизме и низком уровне лептина неудивительно, что они снова набрали вес. Но это еще не все.

Через 6 лет, после того как они снова набрали вес, их уровень лептина составил лишь около 60% от изначального, до похудения [5]. Я не хочу вас пугать, но это серьезное предостережение. Похудение бывает слишком большим и слишком быстрым.

С другой стороны, многие другие исследования показывают, что по-

добные изменения происходят не при любом снижении веса. Важно снижать вес постепенно, что позволит вашему метаболизму перестроиться вместе с вами и помочь вам удержать новый вес.

Улучшение метаболизма

Хотя от BMR зависит большая часть ежедневного сжигания калорий, остается еще 20–40%, которые можно контролировать. За счет продуктов, которые мы едим, и физических упражнений мы сжигаем дополнительные калории.

Диета влияет на метаболизм примерно на 10–30%, а остальную часть берут на себя физические упражнения – от ходьбы до интенсивных тренировок. Если вы хотите сжигать больше калорий за счет своего рациона, важно знать, что калории калориям рознь. Белки, углеводы и жиры метаболизируются по-разному. Одно дело съесть 100 калорий белка и совсем другое – 100 калорий углеводов, поскольку белок обладает более высоким термическим эффектом пищи (TEF). Это показатель метаболизации пищи. Когда вы едите белок, это позволяет сжечь до 30% калорий. В приведенном примере, если вы съели 100 калорий белка, примерно 70 калорий останутся в организ-

ме, потому что 30 калорий будут сожжены благодаря высокому TEF белка. Для сравнения, TEF углеводов составляет всего 5–10%, а жиров – 3–5%. Это одна из причин, почему диеты с высоким содержанием белка обычно ассоциируются с потерей и удержанием веса, и почему это ключевой инструмент, который облегчит вам жизнь (и сделает ее более приятной).

Возможно, вам интересно узнать о «более простых» способах ускорить метаболизм. В конце концов, нет недостатка в продуктах, которые обещают ускорить

метаболизм. И это не только добавки. «Натуральные» ингредиенты, такие как кофе, чили и другие специи, якобы ускоряют сжигание калорий. И на бумаге эти ингредиенты технически повышают метаболизм, но на весах вы не увидите никаких изменений. Точно так же, как, если залить бензин в полный бак, вы не проедете большее расстояние, незначительные изменения в метаболизме не помогут сжигать калории с такой скоростью, чтобы она была заметна.

Лучший ускоритель метаболизма – мышцы. Чем больше у вас мышц – и чем меньше жира, – тем выше скорость метаболизма. Дело в том, что мышцы требуют больше энергии. Помните, что ключ к метаболизму, который работает на вас (а не против вас), – BMR. Она помогает питать энергией все процессы в вашем организме, о которых вы не задумываетесь, такие как работа сердца, легких и мозга.

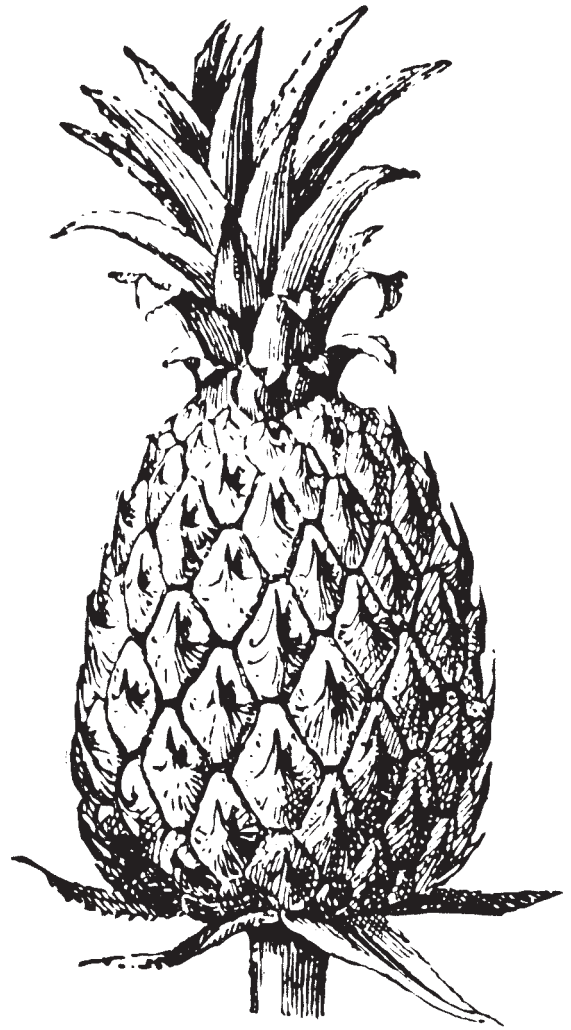
Она также служит топливом для клеток вашего тела. Жир не требует много энергии. Он просто сидит и собирает пыль. Он неприхотлив, а это плохо и лишь облегчает его накопление. Мышцы, с другой стороны, нуждаются в большем уходе. Они требуют гораздо больше энергии, когда находятся в состоянии покоя, а когда вы воздействуете на мышцы (например, во время тренировки), они помогают сжигать больше калорий.

Чтобы было понятно, я не призываю стать бодибилдером. Это



не имеет никакого отношения к росту мышечной массы; важно соотношение мышц и жира, независимо от вашего размера. Помните пример про 70-килограммового человека? Если отбросить генетику, то при 20% жира в организме и весе в 70 кг ваш метаболизм будет сжигать меньше калорий, чем у человека с 15% жира и весом в 70 кг. Мышцы просто делают вас эффективнее и помогают перерабатывать пищу.

Диета и физические упражнения – два фактора, которые вы можете контролировать, и скоро вы узнаете как. Теперь, когда вы ознакомились с распространенными ошибками, которые толкают вас на неправильный путь, пришло время узнать о новом методе питания, наслаждаться жизнью и выбрать ту диету, которая наконец-то будет работать на вас.



Резюме главы

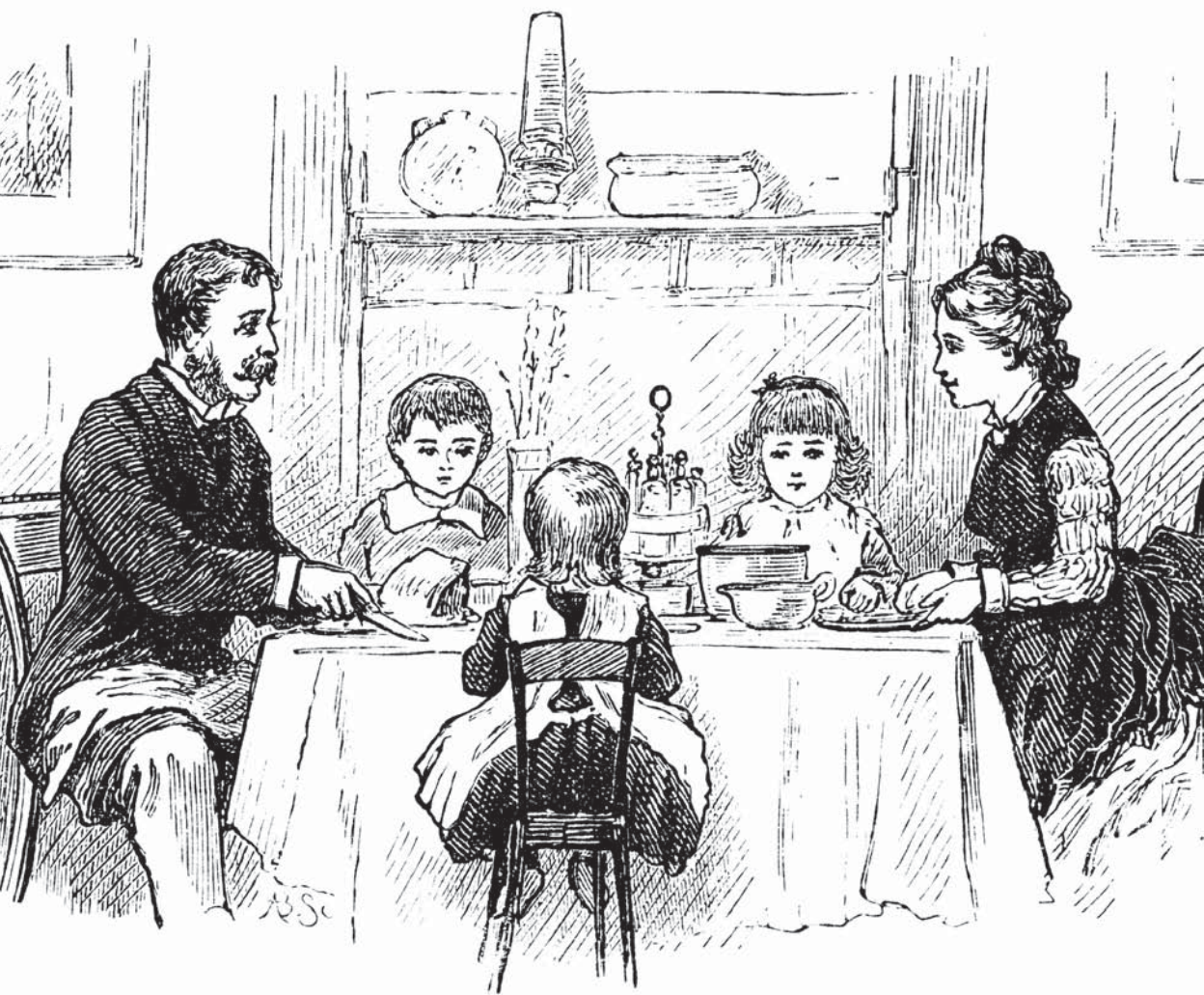
- ✓ Ограничьте употребление ультраобработанных продуктов. Чем больше вы едите, тем больше калорий вы получаете. Несколько раз в неделю – нестрашно. Несколько раз в день – катастрофа.
- ✓ Генетика имеет значение, но она не мешает худеть.
- ✓ По мере снижения веса метаболизм замедляется. Это нормально. Но если вы худеете слишком быстро, обмен веществ может замедлиться неестественно сильно. Лучшее «ускорение метаболизма» – постепенное (а не быстрое) снижение веса, чтобы вы сжигали как можно больше калорий.

Часть

III



Вы
**не сможете
ПРОВАЛИТЬ этот
план питания**



Глава 8

Я научу вас *есть*

ДО СИХ ПОР я стремился указать вам оптимальный путь к правильному питанию, которое улучшит ваше здоровье и поможет достичь цели, будь то похудение, наращивание мышц или просто больше энергии каждый день. Мы уделили внимание мышлению, самовосприятию, распространенным ошибкам, ловушкам и даже оптимальной философии питания. Но вам все равно нужно знать, что можно есть и как разобраться в бесконечном многообразии продуктов.

Прежде чем играть в новую игру, следует пересмотреть свои цели. Как мы говорили, существует множество моделей питания. Неважно, предпочитаете ли вы низкоуглеводную диету, интервальное голодание или подсчет

макронутриентов. Все эти методы могут сработать. Не работает только одно – следовать той диете, которая, как вы знаете, будет недолговечной. Вместо того чтобы заикливаться на хороших и плохих продуктах – да и вообще на продуктах, – пора принять пищу во всем ее многообразии и создать границы, дающие большую свободу. Перечислим четыре задачи здорового питания:

ЗАДАЧА № 1: не стремиться к совершенству.

ЗАДАЧА № 2: выбирать более сытную пищу.

ЗАДАЧА № 3: есть меньше продуктов, вызывающих чувство голода.

ЗАДАЧА № 4: включить в рацион ваши любимые блюда.

Помните: вы не сможете провалить этот план питания, если не будете слишком остро реагировать на блюда и продукты. Чтобы вам было проще выполнить эти задачи, предлагаю пять простых инструментов, которые вы можете применять в своей жизни, независимо от ваших диетических предпочтений или ограничений.

Простые инструменты > ограничивающие правила

Вы расширите свою зону комфорта, используя инструменты, которые помогут вам правильно питаться, то есть оставаться сытыми и питаться достаточно разнообразно. Это значит, что вы можете применять эти правила к любым диетам, диетическим предпочтениям или ситуациям. Предпочитаете веганское питание? Нет проблем. Больше любите палео? Это тоже подойдет. Жить не можете без еды навынос? Не переживайте.

Пять инструментов, перечисленных далее, разработаны так, чтобы вписаться в ваш образ жизни, а не наоборот. Таким образом вам будет проще сформировать отличные привычки, которые останутся с вами надолго. Вы

действительно можете время от времени есть все что угодно, если у вас есть определенные границы и вы понимаете, как заставить эти инструменты работать на вас.

Не ждите, что вы будете использовать все инструменты постоянно. Возьмите их на вооружение, и у вас будет все необходимое для скорейшего достижения ваших целей. Даже если в начале пути вы сможете использовать только один инструмент, вы все равно добьетесь прогресса и сделаете все необходимое для того, чтобы улучшить свое здоровье.

Эти инструменты разработаны с учетом неразрывности тела и разума. Многие планы питания пытаются разделить физиологию и психологию. Но те планы, которые ломают вас психологически, в конечном итоге приводят и к физическому срыву.

Применяя эти инструменты, помните, что цель состоит не в том, чтобы каждая неделя была идеальна на 100%, а в том, чтобы избегать недель на 0%. Готовы построить более здоровую диету? Вот какие инструменты вам понадобятся:

ИНСТРУМЕНТ № 1: составьте график приема пищи.

ИНСТРУМЕНТ № 2: отдавайте предпочтение белку и клетчатке.

ИНСТРУМЕНТ № 3: +1.

ИНСТРУМЕНТ № 4: правило 20 минут.

ИНСТРУМЕНТ № 5: еда навынос (и обработанные продукты) должны приносить пользу.

Инструмент № 1: составьте график приема пищи

Современный рабочий мир – яркий пример неправильного графика питания. За последние несколько десятилетий рабочий день стал длиннее. Прошли те времена, когда мы работали с 9 до 17. Независимо от того, работаете ли вы в сфере обслуживания или в офисе за рабочим столом, вы наверняка работаете слишком много, и это серьезная проблема. Причем ситуация усугубляется тем, что технологии принесли работу и домой. Благодаря электронной почте и таким системам, как Slack и Microsoft Teams, мы всегда на связи, и работа никогда не заканчивается.

Нарушение рабочих границ пагубно сказалось на нашем здоровье. Ученые проанализировали более 200 исследований, проведенных за последние 20 лет, и обнаружили, что более продолжительный рабочий день связан с более частыми проблемами с сердцем, плохим сном, ухудшением здоровья, а также с ростом употребления табака и алкоголя и наркомании [1]. Дело не в том, что работа опасна сама по себе, просто у нее должно быть свое время и место.

С едой дело обстоит примерно так же. Если вы позволяете себе есть в любое время, то вы волея-неволей будете переедать. Удивительно, как часто люди переедают только потому, что не придерживаются установленного времени

приема пищи. Неважно, доедаете ли вы завтрак своего ребенка перед тем, как поесть самому, или поглощаете пакетик чипсов, сидя у экрана поздно вечером, – отсутствие границ приводит к бездумным перекусам, которые легко нарушают график правильного питания. Вот почему очень полезно установить правило – когда есть и когда не есть.

Естественной реакцией на это предложение может быть вопрос: «Подождите, вы что, предлагаете интервальное голодание?» Не совсем. Когда-то я был большим поклонником интервального голодания. Я придерживался этой модели питания около 5 лет, а потом перестал, потому что произошли две большие перемены.

1. Я стал отцом.
2. Исследования показали, что интервальное голодание не превосходит другие модели питания, если следить за калориями.



Когда я стал отцом, мне захотелось завтракать вместе со своим сыном. Я не хотел переживать каждое утро и бороться с соблазнами, когда я кормил его. Я решил, что воспоминания о том, как мы вместе завтракали, важнее всех потенциальных преимуществ голодания.

Оказалось, что многие первоначальные преимущества голодания были преувеличены. Заявления об аутофагии и потере веса не прошли проверку – и это говорит человек, который был ярким фанатом голодания. Если вы едите одинаковое количество пищи в день (по калориям и типам продуктов), то не имеет значения, происходит это в течение маленького промежутка времени или большого. Другими словами, если вам удобно не есть длительные периоды времени, делайте это! Но вы не обязаны голодать, потому что количество съеденного за день – будь то за 8 или за 16 часов – имеет большее значение, чем количество времени, которое вы тратите на еду.

Тем не менее главный плюс интервального голодания – в структуре, которую оно создает. Интервальное голодание дает четкие рамки, благодаря которым гораздо легче следовать плану. Подобно тому, как наличие установленных рабочих часов дает вам определенные ориентиры, чтобы приходить на работу и уходить с нее в определенное время, наличие границ для приема пищи дает физиологическое и психологиче-

ское преимущество. Первый инструмент помогает составить график приема пищи в зависимости от того, когда вы просыпаетесь и ложитесь спать.

Как контролировать калории, не подсчитывая калории

«Окно приема пищи» помогает ограничить непреднамеренное переедание, свойственное многим людям. Самая большая проблема заключается в том, что вы едите не только тогда, когда вы голодны. Вы едите, когда вам скучно, когда вы испытываете стресс, когда находитесь в определенной социальной ситуации, когда вы счастливы, когда вам грустно и когда вы рассеяны.

С точки зрения психологии здесь вам помогут границы. Точно так же, как есть конкретное время окончания рабочего дня (не отвечайте на имейлы посреди ночи), так должно быть и конкретное время приема пищи (и время, когда вы не едите), оно поможет контролировать ваш день.

Исследования показывают, что простое изменение времени начала и окончания приема пищи – без каких-либо других действий – может привести к потрясающим результатам. В исследовании, проведенном в Великобритании, людям, сидящим на диете, было предложено внести одно изменение – завтракать на 1,5 часа позже и ужинать на 1,5 часа раньше. Никаких других изменений в том, что они едят, как часто и сколько.



Те, кто создал границы, в итоге съели меньше за время этого короткого испытания [2].

В другом исследовании, опубликованном в журнале *Cell Metabolism*, людям разрешили выбрать 10- – 12-часовое окно для приема пищи. Как и в упомянутом исследовании, не было никаких ограничений по блюдам, но было четко определено время начала и окончания приема пищи, причем есть можно было в любое время. Исследование длилось 16 недель. Те, кто создал четкие границы питания, потеряли более 3 кг и смогли удержать свой вес в течение одного года [3], что очень важно, учитывая, как часто вес возвращается.

Опять же, никакого волшебства. Когда исследования проводятся в строго контролируемых условиях – например, когда сравнивают людей, у которых есть «окна питания» и они контролируют количество потребляемых калорий, с людьми, которые придерживаются модели «открытого питания», при одинаковом количестве калорий, – потеря веса оказывается аналогичной.

Но вопрос здесь не в калориях. Мы знаем, что они имеют значение и влияют на набор и потерю веса. Вам нужны простые методы, которые позволят вам не переедать, не испытывать стресс и не обременять себя лишней головной болью. Четкие временные рамки помогут придерживаться плана и свести к минимуму те случаи, когда голод не является

основной причиной приема пищи. Именно поэтому так много людей добиваются успеха.

Что нужно делать? Простой способ – правило двух часов, связанное со временем пробуждения и сна. В начале дня отодвиньте первый прием пищи на 2 часа с момента пробуждения. В конце дня прекратите есть за 2 часа до сна.

Если вы просыпаетесь в 6 утра, то первый прием пищи будет не раньше 8 утра. Напитки с небольшим количеством калорий, такие как вода, кофе или чай, не в счет. На самом деле я рекомендую выпивать 450–550 мл воды каждое утро на голодный желудок.

Если вы обычно ложитесь вечером в 22 часа, то ваша цель – прекратить прием пищи к 20 часам.

Правило двух часов – не жесткое требование. Найдите то, что подходит именно вам. Например, в тестовой группе из 500 человек некоторые завтракали на 1 час позже (из-за их графика) и ужинали на 3 часа раньше. Важны сами границы, а не конкретные временные рамки. Но, как показывает опыт, 2 часа лучше всего укладываются в утренний и вечерний распорядок дня, и это также помогает контролировать голод, который вы испытываете рано утром, и улучшить сон.

В целом, время пробуждения и время сна – хорошие ориентиры. Хотя в исследовании, о котором мы говорили, предлагалось ужинать еще на 1,5 часа раньше, это подходит не всем. Моя семья

обычно ужинает в 17:30, и для нас просто нереалистично ужинать в 16:00, потому что мои дети еще в школе (да и кто ужинает в 16:00?!). Не говоря уже о том, что все, что вы делаете для улучшения своего здоровья, должно вписываться в ваш семейный распорядок, а не создавать дополнительный стресс для вас или вашей семьи. Не нужно переживать из-за каждого приема пищи – ни вам, ни вашим детям. А соблюдение режима питания поможет сформировать хорошие привычки, которые ваши дети сохранят на всю жизнь.

Только помните: не зацикливайтесь на второстепенном. Дело не в конкретном временном периоде, который вы выделили для питания (ни одно исследование не говорит о том, что 8 часов лучше, чем 12, например), и не в том, в какое время суток вы начинаете или прекращаете есть (некоторые люди считают, что если есть ночью, то организм не сможет переварить пищу и она превратится в жир, хотя это тоже миф). Дело в границах и отказе от слишком частых приемов пищи поздно вечером, когда обычно и поглощается много лишних калорий.

Если вы установите время начала и окончания приема пищи, вы создадите структуру, которая позволит вам контролировать свое питание, и добьетесь большого прогресса, не меняя ничего другого, просто потому, что предотвратите бездумное и ненужное переедание и перекусы.

ПАРА СЛОВ ПРО АУТОФАГИЮ

Я написал книгу об интервальном голодании еще в 2012 году, когда я искренне верил во многие его преимущества. Одним из самых больших предполагаемых плюсов данного метода является аутофагия, или клеточная «чистка» организма. В процессе аутофагии организм восстанавливает себя, и есть доказательства, что это оказывает омолаживающий эффект и укрепляет здоровье. Вполне возможно, что голодание способствует аутофагии. Но – и это серьезное «но» – голодание не является единственным (или даже «лучшим») стимулом аутофагии. Большинство исследований, посвященных голоданию и аутофагии, проводится на животных, например на мышах. Если вам нужны проверенные способы повышения аутофагии и здоровья клеток, то оптимальный вариант – ограничить калории (есть меньше), заниматься спортом и высыпаться.

Никакие исследования не позволяют утверждать, что аутофагия, стимулируемая голоданием, лучше, чем аутофагия в результате ограничения калорий (уменьшения количества пищи) или физических упражнений. И на данный момент исследования показывают,

что физические упражнения и уменьшение количества пищи, вероятно, более эффективны. Вы можете голодать, если хотите, но преимущество не так велико, как принято считать.

СТОИТ ЛИ ПРОПУСКАТЬ ЗАВТРАК?

Любой план, который дает вам свободу действий и позволяет выбрать то, что подходит именно вам, имеет больше шансов на успех. Тем не менее все больше исследований говорят о том, что полный отказ от утреннего приема пищи – ошибка.

Как мы говорили, завтракать на пару часов позже полезно. Однако исследования показывают, что слишком долгое ожидание может изменить то, как ваш организм перерабатывает пищу. В частности, если вы будете ждать до полудня или до вечера, это может негативно сказаться на вашем метаболизме, чувстве голода и количестве сжигаемой энергии [4].

Если вам нравится обходиться без еды по утрам, то это прекрасно, и нет необходимости перестраиваться. Но, возможно, будет полезно съесть немного белка утром, что приводит нас к следующему инструменту.

Инструмент № 2: отдавайте предпочтение белку и клетчатке

Что, если я скажу, что вы можете съесть в три раза больше, чем обычно, но не набрать лишний вес? Думаете, очередная уловка? На самом деле это реальный факт. «Секрет» заключается в концепции под названием «энергетическая ценность», и это один из лучших способов съесть больше, оставаться сытым и не переедать.

Помните исследование, участники которого ели ультраобработанные продукты и получали почти на 500 калорий в день больше, чем остальные? Главный вывод заключается в том, что когда человек ест столько, сколько ему хочется, то он, как правило, съедает больше, чем ему необходимо, если он употребляет ультраобработанную пищу. Но не все так просто.

Если проанализировать эти 500 дополнительных калорий в день, то можно заметить интересную тенденцию. Почти все дополнительные калории поступали из углеводов и жиров и совсем немного из белка. Создается впечатление, что одни люди едят много, но при этом не набирают вес и не испытывают постоянный голод, а другие съедают намного меньше, набирают вес и все равно не могут утолить голод.

Это не иллюзия. Это реальная магия энергетической ценности. Именно в контексте энергетической ценности можно говорить

о небольшом количестве еды, в которой содержится невероятно много калорий. Когда вы едите продукты с высокой энергетической ценностью, вы получаете много калорий при небольшом количестве еды. Низкая энергетическая ценность более предпочтительна для того, чтобы справиться с голодом и дольше чувствовать себя сытым; продукты с низкой энергетической ценностью позволяют вам съесть гораздо больше, не потребляя слишком много калорий. Чтобы понять этот принцип, взгляните на иллюстрацию энергетической ценности (рис. 8.1).

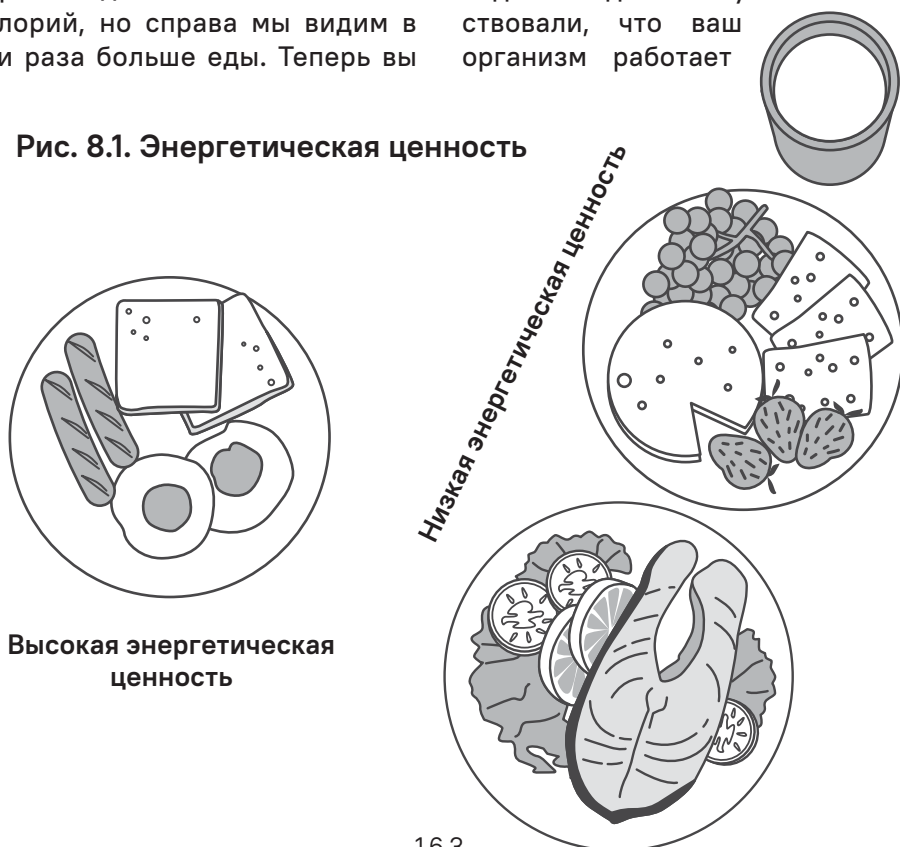
Эти два варианта обеда содержат одинаковое количество калорий, но справа мы видим в три раза больше еды. Теперь вы

понимаете, почему некоторые люди едят больше и худеют больше? Обед слева имеет высокую энергетическую ценность, а обед справа – низкую. Научитесь подсчитывать энергетическую ценность, и вы сможете есть больше, потребляя при этом меньше калорий.

Ешьте больше и меньше испытывайте тягу к еде

Энергетическая ценность имеет колоссальное значение, поскольку, когда вы худеете, происходит одна занятная штука. По мере того как цифра на весах уменьшается, ваш мозг создает сильную тягу к еде. Если вы когда-нибудь сидели на диете и чувствовали, что ваш организм работает

Рис. 8.1. Энергетическая ценность



против вас, так оно и есть. Это длится не вечно, но достаточно долго, чтобы вынудить вас есть больше и набирать вес.

Если вы хотите перехитрить свой мозг, нужно есть больше продуктов, которые дают чувство насыщения и не позволяют мозгу превратиться в машину для переедания. Для этого вам нужны продукты с низкой энергетической ценностью, королем и королевой которых являются белок и клетчатка. Исследования показывают их простую, но мощную взаимосвязь со способностью контролировать голод, сдерживать тягу к еде и сохранять положительные изменения веса.

Чем больше вы увеличиваете энергетическую ценность (едите высококалорийную пищу), тем больше калорий вы потребляете. И наоборот, чем больше вы снижаете энергетическую ценность (например, употребляя больше белка и клетчатки), тем меньше вы едите [5].

Представьте, что у вас есть три тарелки с едой. Все три тарелки весят одинаково. Разница лишь в том, что в одной тарелке меньше всего жиров (низкая энергетическая ценность), во второй – в два раза больше жиров и, следовательно, больше энергетической ценности, чем в первой (но вес тот же), а в третьей – в три раза больше жиров, чем в первой (но вес, опять же, одинаковый). Если бы дело было только в количестве еды, то можно было бы подумать,

что люди едят одинаково. Но это не так.

Исследователи обнаружили, что чем больше жира мы добавляем в тарелку, тем больше еды мы съедаем [6]. Это не значит, что жир плохой, он – необходимая часть рациона. Но добавление жира – самый быстрый способ повысить энергетическую ценность, что способствует увеличению количества съеденного. С белком и клетчаткой у вас больше свободы, а на количество жира следует обратить особое внимание.

Некоторые продукты – в частности, содержащие белок и клетчатку, – помогают чувствовать насыщение. Напротив, другие продукты, такие как содержащие углеводы и жиры, вызывают желание есть еще больше углеводов и жиров.

«Звездная команда» с низкой энергетической ценностью

Если вы ищете продукты с низкой энергетической ценностью, перечислим несколько оптимальных вариантов:

- овощи;
- фрукты;
- цельное зерно и овсянка;
- фасоль и бобовые;
- нежирное мясо (например, верхняя или нижняя часть огузка, вырезка, филе или дичь, например оленина или лосятина);
- курица;
- молочные продукты с низким

содержанием жира;
• яичные белки.

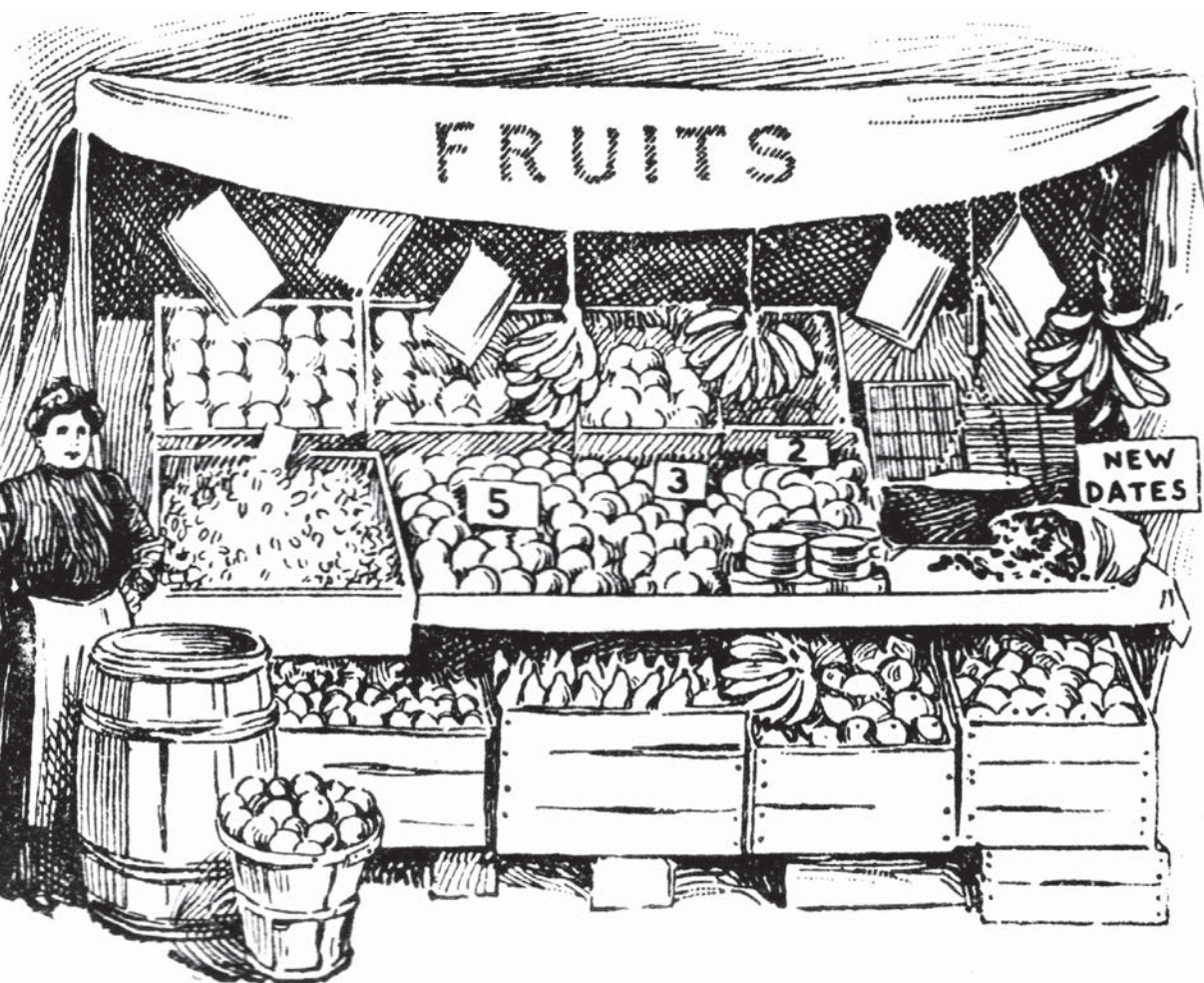
Наука насыщения

Несмотря на все споры о том, толстеют от углеводов и жиров или нет (на самом деле проблемы начинаются, когда мы едим слишком много того и другого), настоящий секрет заключается в насыщении. Если вы хотите утолить голод, начните с белка. Он не только играет ключевую роль в том, чтобы дольше чувствовать сытость,

но и важен для долголетия и здорового старения; кроме того, само употребление белка помогает сжигать больше калорий.

Как вы помните из предыдущей главы, 10–30% метаболизма зависит от продуктов, которые вы едите (это называется термическим эффектом пищи, или TEF). А у белка самый высокий TEF – 20–30%. Чем больше белка вы едите, тем больше калорий вы сжигаете, метаболизируя эти продукты.

Кроме того, чем больше белка



вы едите, тем меньше калорий вы потребляете. В ходе одного исследования проверили, что произойдет, если перейти с низкобелковой диеты на умеренно белковую. Когда участники исследования удвоили потребление белка (с 15 до 30% рациона), они потеряли 5 кг без каких-либо других изменений. Само употребление большего количества белка усилило чувство сытости, поэтому участники легко съедали почти на 450 калорий в день меньше [7]. Надеюсь, вы видите, как все эти маленькие изменения приводят к большим результатам. Съедая меньше ультраобработанных продуктов, вы урезаете 500 калорий в день. Употребление большего количества белка позволяет урезать еще 450 калорий. Этих двух изменений достаточно, чтобы теоретически убрать тысячи калорий в неделю.

Чтобы не нарушать свою зону комфорта слишком кардинально, начните с продуктов, богатых белком, которые вам нравятся. Допустим, с курицы или индейки. Не обязательно без костей, без кожи и без вкуса. Просто включите их в свой рацион и постарайтесь не готовить во фритюре. Возможно, вы предпочитаете говяжий фарш (есть тут любители бургеров?). По возможности выбирайте минимум на 90% нежирное мясо. Если красное мясо вам не по вкусу, яйца – высококачественный источник белка. Как и молочные продукты, будь то молоко, грече-

ский йогурт или творог. Если вам нужны вегетарианские варианты, налегайте на чечевицу, фасоль, киноа и твердые сорта сыра.

В борьбе с голодом у нас есть и другой союзник – клетчатка. На первый взгляд, ее легко упустить из виду. У многих она ассоциируется со старостью и невкусными порошками. На самом деле клетчатка находится на идеальном пересечении полезного и приятного. Она содержится во многих популярных продуктах с высоким содержанием углеводов, а благодаря своим свойствам, улучшающим работу кишечника, является самым настоящим суперпродуктом.

И знаете, что самое приятное? Клетчатка – невероятно удобный вариант для тех, кто не хочет нарушать свою зону комфорта. Со временем придется расширить зону комфорта и есть больше овощей – не только потому, что они невероятно полезны для здоровья, но и потому, что они богаты клетчаткой. Но даже если вы не любите овощи, вы все равно можете получить клетчатку из некоторых популярных продуктов питания. Начать стоит с цельнозернового хлеба или лепешек (ищите варианты с более чем 4 г клетчатки на порцию), макарон из цельного зерна, печеного картофеля, яблок и бананов, авокадо (в одном мерном стакане около 10 г), орехов (например, миндаля), фасоли и чечевицы. Если эти варианты не подходят, можно перекусить парой чашек



попкорна, приготовленного на горячем воздухе, или темным шоколадом – в них тоже есть клетчатка.

Помните картинку, на которой изображены продукты с высокой и низкой энергетической ценностью? Дело не в том, что от жиров и углеводов непременно толстеют. Нет. Вредно, когда они содержатся в очень калорийных продуктах, таких как ультраобработанные блюда, которые следует ограничить. Если вы потребляете эти калорийные продукты, вы едите и едите... и не можете остановиться. Именно поэтому люди получают в среднем на 500 калорий в день больше, когда едят продукты блаженства.

Правда, было бы замечательно, если бы существовал выключатель, когда вы начинаете переедать? Оказывается, такой выключатель существует, и называется он клетчаткой. Когда вы добавля-

ете клетчатку в те же самые продукты, она меняет их энергетическую ценность, и вы съедаете меньше. Клетчатка выигрывает там, где многие продукты проигрывают. Продукты с клетчаткой обычно приходится дольше пережевывать, что помогает мозгу почувствовать сытость. В то же время клетчатка замедляет процесс пищеварения, благодаря чему вы дольше чувствуете себя сытым и едите меньше. Клетчатка также успокаивает «голодный мозг», что помогает подавить тягу к еде.

Возможно, клетчатка – еще и лучший способ продления жизни. Метаанализ восьми различных исследований показал, что каждые 10 г клетчатки, которые вы добавляете в свой рацион, на 10% снижают риск смерти – от любой причины. Неплохо, правда? А если этого недостаточно, ученые проанализировали

185 различных исследований и пришли к выводу, что долголетие и другие плюсы для здоровья связаны с потреблением клетчатки [8]. Кроме того, если сочетать клетчатку и белок, возникает ощущение сытости, а это прочный фундамент для любой эффективной диеты.

Насыщение – понятие, утраченное в диетической культуре. Нужно не только подпитывать свое тело, но и чувствовать сытость от еды, которая вам нравится, и знать, когда остановиться. Таким образом ваш мозг будет работать вместе с вами, а не против вас, позволяя чувствовать сытость и при этом оставляя возможность наслаждаться другими продуктами, такими как белки и углеводы.

Потому что ни один макронутриент не является вредным или калорийным. Скорее следует ограничить количество блюд, в которых слишком много углеводов и жиров, есть белок и клетчатку в достаточном количестве, чтобы ваш мозг не перешел в режим пищевого зомби. (Если нужно набрать вес, просто уменьшите количество белка и клетчатки в рационе.)

Такова общая картина исследований. Не нужно потреблять сверхвысокое количество белка. Но когда уровень белка падает слишком низко, голод усиливается, и тогда мы набираем вес. С 1960-х и до начала 2000-х годов – именно в этот период средний американец стал

весить больше – потребление белков сократилось, а содержание углеводов и жиров в рационе выросло [9].

Если вы считаете, что это совпадение, наука объясняет, что происходит на самом деле. Наш организм, скорее всего, обладает неограниченной способностью потреблять и накапливать углеводы и жиры. Это видно из исследований, посвященных перееданию. Когда люди переедают, лишние калории редко поступают из белка. В основном они поступают из жиров и углеводов.

К сожалению, мы созданы для того, чтобы запастись много жира. Вините эволюцию, если хотите, но способность к накоплению жира практически не ограничена. Вот почему голод – сложная штука. Поскольку способность запастись энергией не ограничена, переедание – чуть ли не естественный процесс, если только вы не умеете контролировать свой голод.

Бармен, гоните меня прочь

Хотя калории подпитывают наш организм энергией, голод контролируется чувством насыщения.

Голод – это результат общения между желудком и мозгом. Это отношения «бармен – клиент». Представьте, что ваш желудок пришел в бар и заказывает напитки. Ваш мозг – бармен.

Когда вы едите продукты, которые вызывают чувство сытости, ваш организм посылает мозгу

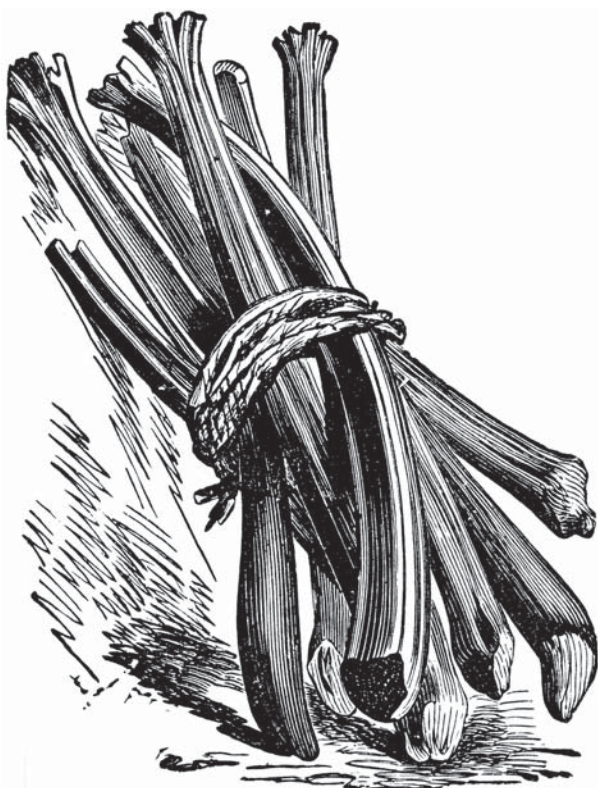


A Rob Roy Cocktail

сигнал о том, что пора остановиться. Хватит есть.

Когда вы едите продукты, которые не утоляют голод, – хотя вполне могут удовлетворять вкусовые рецепторы, – бармен продолжает обслуживать вас. Вы не можете остановиться, как алкоголики, съедаете слишком много и удивляетесь, почему никто не перестал вас кормить, когда явно надо было гнать вас вшаей.

Если вы примете правильное решение и включите в свой рацион белки и клетчатку – они должны занимать не менее 50% тарелки, – то у вас будет множество возможностей есть другие продукты, которые вам нравятся, и не переедать.



Почему я никогда не наедаюсь?

Вам кажется, что у вас всегда есть место для десерта? На вашей тарелке оказываются такие продукты, которые способствуют перееданию, когда вы, по сути, уже должны быть сыты. Разнообразие вкусов может обмануть ваше сознание, внушая ему, что вы можете съесть больше, даже если вы на самом деле сыты. Это называется сенсорно-специфическим насыщением. Ощущение сытости может быть сенсорно-специфическим. Другими словами, вы больше не хотите есть пищу определенного вкуса (сладкую, соленую и так далее), но когда появляется новый сенсорный опыт, ваш организм волшебным образом находит для него место.

Например, если на вашей тарелке микс сладких и соленых продуктов, вы съедите больше и того и другого, но, ограничившись одним видом вкуса, вы насытитесь намного быстрее. Конечно, десерты бывают и острые, и сладкие, но большинство вкусных блюд сочетают в себе сладкое, острое и соленое. Когда вы беретесь за десерт, вы обычно съедаете его больше, чем надо, независимо от того, что вы ели до этого. Итак, самое важное – что происходит перед десертом.

Участникам одного исследо-

вания был предложен обед из четырех блюд. Те, кто ел один и тот же вид пищи во всех четырех блюдах, съели почти на 60% меньше еды, чем те, кто ел разные блюда [10]. Это работает даже с теми продуктами, которые вам нравятся. Компания *Vox Media* попыталась воспроизвести результаты этого исследования, угостив людей большим количеством макарон с сыром. Когда они насытились, участникам предложили еще макароны с сыром или мороженое. По отношению к макаронам с сыром их интерес упал с 6 баллов (по 10-балльной шкале) до 1 балла. Несмотря на то что сытость участников была одинаковой, когда им предложили мороженое (вместо макарон с сыром), они съели в три раза больше. Вывод? У вас действительно есть второй желудок для десерта. Поэтому, если вы будете есть свой десерт, пока не насытитесь, то, скорее всего, вы переедите.

Как этого избежать? В первую очередь, можно извлечь пользу из научных данных. Исследования показывают, что разнообразие овощей помогает детям съедать их в большем количестве [11] (если это работает для детей, то может сработать и для вас!). Сочетание моркови с другими овощами поможет вам съесть больше и того и друго-

го. Также налегайте на белок и клетчатку. Они создают ощущение сытости. Следующий шаг – постараться максимально усилить вкус еды, не переборщив с разнообразием вкусов.

Как мы обсудим, когда речь пойдет об инструменте № 5, не каждый вечер можно есть десерт. Поэтому главное – насытиться, а не машинально хвататься за десерт. (Потому что, как вы помните, даже если вы сыты, ваш «десертный желудок» всегда не прочь вместить больше еды). Но когда вам захочется десерта, постарайтесь добавить в основное блюдо немного естественной сладости, чтобы сдержать голод, когда вы перейдете к десерту. Можно просто добавить порцию сладкого картофеля, немного фруктов в салат или капельку меда в маринад. Это поможет снизить количество съеденного на десерт, потому что, согласно исследованиям, наш аппетит разгорается, если блюдо предлагает новый вкус.

Достаточно разобраться в том, как устроена сытость, и вы сможете принимать решения, которые работают на вас, а не против вас, и ничем не ограничивают вашу свободу. Таким образом вы сможете насладиться ужином – а потом съесть кусок торта, – не превращая желудок в бездонную яму.

Инструмент № 3: +1

Вы предпочитаете углеводы или жиры? Это не вопрос с подвохом, потому что в любой диете есть место и тому и другому.

После того как вы выберете белки и клетчатку, следующий шаг к полезной тарелке – проанализировать ваши предпочтения в еде. Возможно, вы считаете, что у вас вообще нет права голоса, когда мы обсуждаем диетический план, но помните – эта игра построена на соблюдении правил, долгосрочности и некотором удовольствии. Если белок и клетчатка расширяют вашу зону комфорта, предлагая вам что-то новое и незнакомое, то углеводы и жиры, которые вы выбираете, должны быть в пределах вашей зоны комфорта.

Принцип +1 (подробнее об этом чуть позже) сводится к забавному вопросу: вы предпочитаете хлеб и макароны (углеводы) или вы любитель сыра и арахисового масла (жиров)?

Я рекомендую включить в каждый прием пищи три следующих компонента:

- компонент 1: 1–2 порции белка (размером с вашу ладонь);
- компонент 2: 1–2 порции клетчатки (волокнистые углеводы размером с вашу ладонь);
- компонент 3: 1–2 порции +1.

Компонент +1 добавляет либо углеводы, либо жиры. Каждый прием пищи дает возможность по-

лучить удовольствие от любого из них. Но в чем загвоздка? В ваших интересах не есть много углеводов и жиров вместе за один прием пищи.

Когда на тарелке оказывается большое количество углеводов и жиров вместе, вам грозит переедание. Во-первых, как уже говорилось, углеводы и жиры можно запастись практически в неограниченных количествах. А когда вы сочетаете их в больших объемах, вы создаете блюдо с высокой энергетической ценностью. Это означает, что вы съедаете меньше пищи в целом, но при этом потребляете больше калорий, чего следует избегать. Компонент +1 – ключ к разнообразию, которое так часто теряется в стремлении правильно питаться.

О размере порций мы скоро поговорим, а сейчас вас, наверное, интересует, как решить – съесть одну порцию или две. Я хочу подчеркнуть, что цель состоит в том, чтобы есть как можно больше сытных продуктов (с низкой энергетической ценностью) и при этом скорректировать рацион так, чтобы вы увидели желаемые изменения. Необходимо учитывать два фактора: количество приемов пищи в день и ваши цели.

Если вы едите три раза в день или меньше, то следует выбрать две порции белка и клетчатки на прием пищи, а затем скорректировать количество +1 в зависимости от чувства голода. Если вы едите четыре и более раз в день,

то, – поскольку вы едите чаще, – лучше ограничиться одной порцией.

Учитывая количество приемов пищи в день, регулируйте объем еды в зависимости от ваших целей. Если вы пытаетесь похудеть, рекомендую поддерживать более высокий уровень белка. Это значит, что нужно придерживаться двух порций белка на один прием пищи. Определившись с количеством белка, следуйте рекомендациям по частоте приема пищи, указанным выше (две порции клетчатки и +1, если вы едите три раза в день или меньше).

Если вы не увидите изменений через 1–2 недели (помните, будьте терпеливы!), то уменьшите +1 до одной порции на прием пищи. Это должно привести к изменениям. Если вес не меняется, снова наберитесь терпения и посмотрите, что произойдет. Как мы еще обсудим, плато – тоже часть процесса. Вы не будете худеть каждую неделю. Но если вес не меняется долгое время, сократите количество клетчатки до одной порции в те приемы пищи, когда вы меньше всего голодны. Вам по-прежнему следует отдавать предпочтение клетчатке и получать максимальное насыщение, поэтому вносите маленькие изменения, а не большие. Вы удивитесь, как небольшие изменения приводят к потрясающим результатам.

Иначе обстоит дело, если вы хотите набрать вес и нарастить мышцы. На один прием пищи сле-



дует выбирать по 2 порции из каждой категории. И если ваш вес не меняется, всегда можно добавить еще один прием пищи или увеличить количество белка и клетчатки до 3 порций на прием пищи.

НЕ ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ И СИЛЫ НА ВТОРОСТЕПЕННЫЕ МЕЛОЧИ

Иногда, когда вы добавляете +1 с углеводами, в рационе появляется немного жира. Это нормально. В жире нет ничего плохого.

А иногда, когда вы добавляете +1 с жирами, вместе с ним появится и немного углеводов. Это тоже нормально. Я дам дополнительные рекомендации, чтобы упростить этот процесс, но в целом не нужно переживать из-за каждого куска, который попадает в ваш организм.

Что мы имеем в итоге

Как правило, я предпочитаю не считать калории, потому что математика – не мой конек... и потому что, как только прием пищи сводится к цифрам, он начинает вызывать стресс и беспокойство. Это не значит, что нельзя считать калории; это, безусловно, эффективно. Но для достижения успеха вам не нужно считать калории, отслеживать продукты и добиваться точного количества макронутриентов. Тем не менее цифры – неизбежная часть питания. Невозможно сходить в продуктовый магазин и не заметить этикетки с указанием калорий, сахара, белков, жиров и углеводов. И в эпоху фасованных товаров это помогает разобраться, что вам предлагают. Иначе вы будете смотреть на этикетку и испытывать стресс, а это никому не нужно. Так что я расскажу вам о цифрах, лежащих в основе моего плана питания.

Цифры – не самоцель. Вам не нужно считать ни одной калории. Вы можете измерять все рукой. Но если вам тяжело распознать продукты по их составу (углеводы/клетчатка, жир или белок), это облегчит вам жизнь.

Если вы смотрите на этикетки, выбирайте для основы приема пищи продукты в следующих диапазонах:

Шаг 1: белок

ПРОТЕИНОВАЯ ОСНОВА = 15–40 г минимум (можно и больше, но 15 г – оптимальная нижняя граница).

Шаг 2: клетчатка

ОСНОВА ИЗ КЛЕТЧАТКИ = не менее 4 г клетчатки на 15–30 г углеводов.

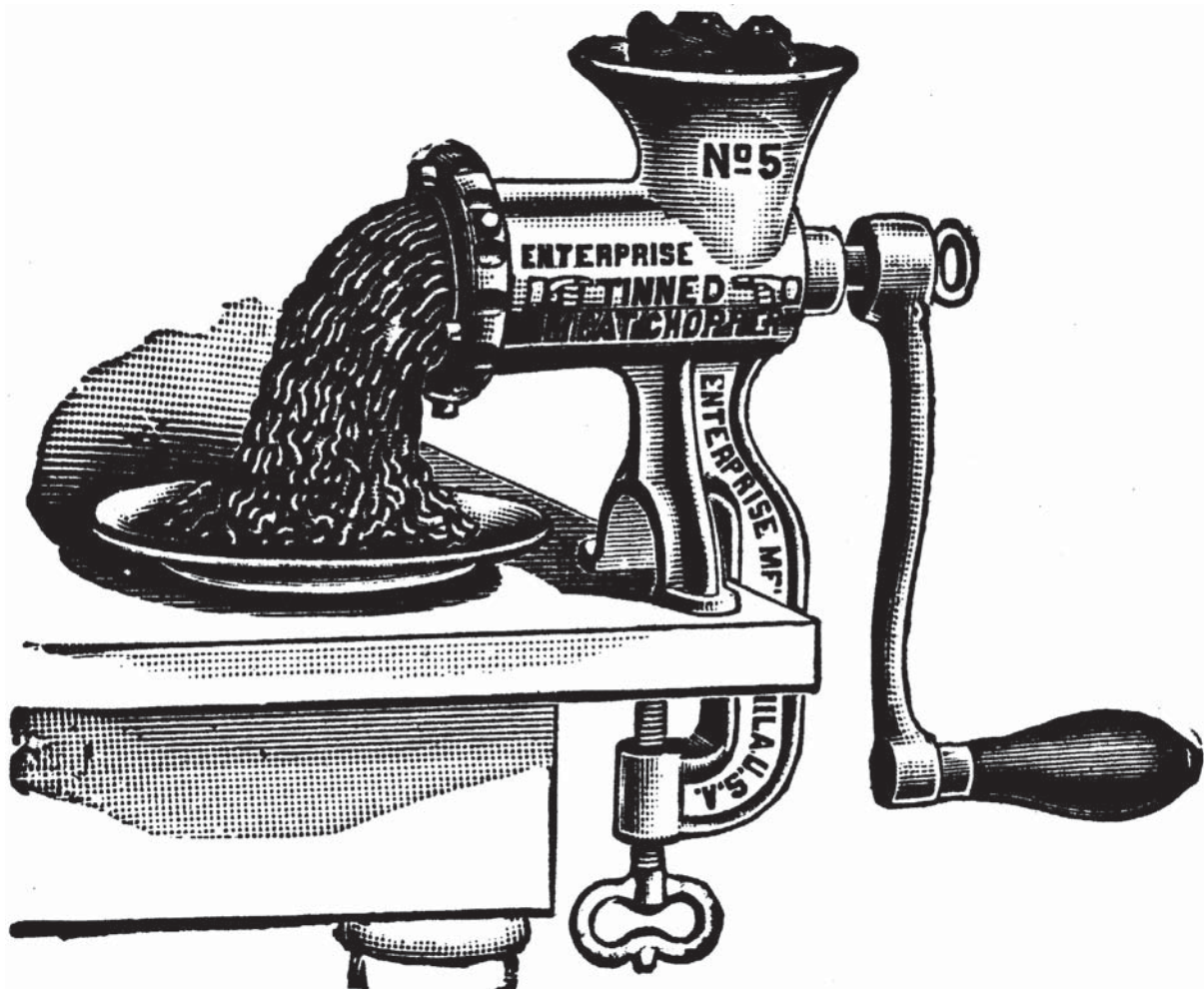
Пример: можно съесть два ломтика хлеба, которые содержат 30 г углеводов и 5 г клетчатки. Это не +1 с углеводами. Это все еще часть вашей основы.

Шаг 3: +1

Вот сейчас вы можете добавить углеводы или немного жира. Опять же, если вам нужны конкретные правила, вот как можно структурировать прием пищи, чтобы он принес пользу.

ДОБАВЛЯЕМ ЖИРЫ: если вы добавляете порцию, содержащую более 5 г жира (в идеале 5–15 г жира), то считайте, что это +1 с жирами. Помните, что речь идет о количестве дополнительного жира. Немного жира может содержаться в основе, состоящей из белков и углеводов, или в небольшом количестве растительного масла, и в этом нет ничего страшного.

ДОБАВЛЯЕМ УГЛЕВОДЫ: если вы съедаете более 15 г углеводов (в диапазоне 15–35 г), то это +1 с углеводами. Добавили 10 г углеводов? Не переживайте. Речь идет о 40 калориях. Нельзя уделять внимание каждой мелочи и рассчитывать на успех.



Как заставить систему работать на вас

Порадовать себя бургером – прекрасный пример того, как заставить систему +1 работать на вас. Если вы хотите съесть бургер и картофель фри, то нужно сократить количество жира в бургере (потому что картофель фри будет вашим углеводом +1). Если хотите более сочный бургер (можно добавить бекон, сыр или гуакамоле), то лучше воздержаться от картофеля фри (потому что добавки к бургеру – это +1 с жирами).

Вот как это может выглядеть:

Гамбургер +1 с углеводами

Белок: гамбургер (в идеале >90% нежирного мяса)

Клетчатка: цельнозерновая булочка

Жир: из бургера

+1 с углеводами: две горсти картофеля фри

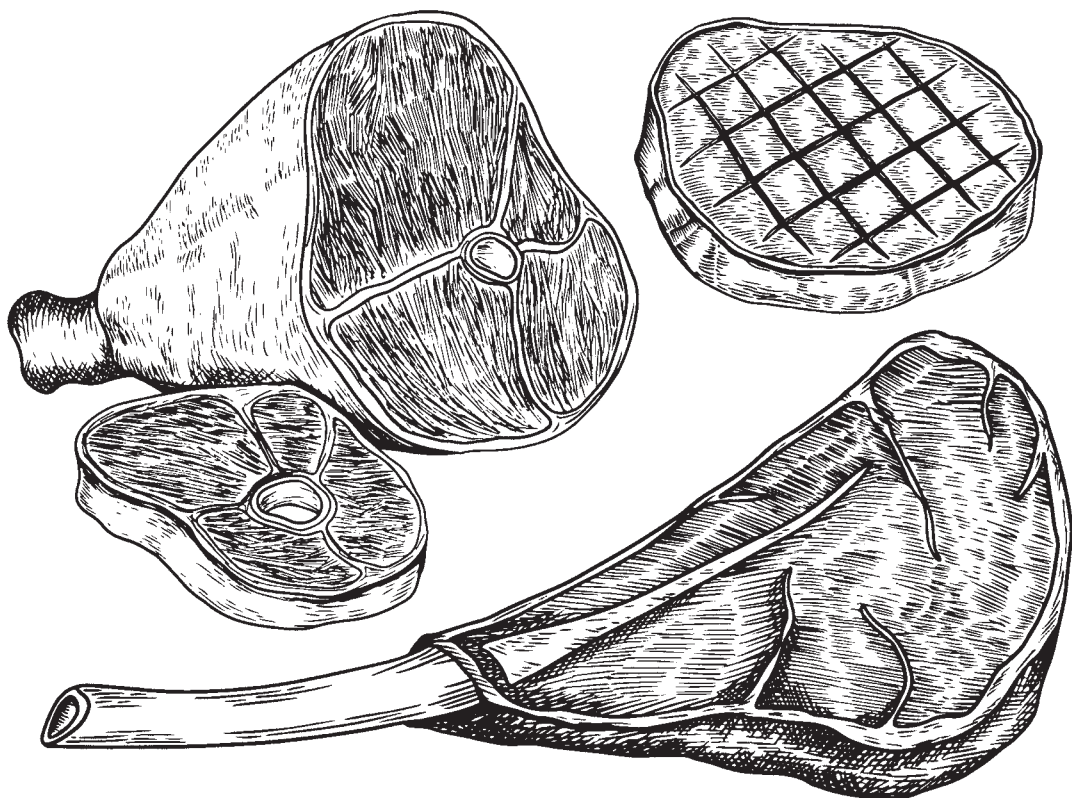
Гамбургер +1 с жирами

Белок: гамбургер (в идеале >90% нежирного мяса)

Клетчатка: цельнозерновая булочка

Жир: из бургера

+1 с жирами: добавьте сыр



Детали

Поскольку все любят примеры, я расскажу, как самые разные блюда укладываются в этот план. Далее приведены лишь примерные варианты блюд. Вы можете корректировать их, но они дают общее представление о том, как это работает, и показывают, что необязательно делать все приемы пищи одинаковыми. Один прием пищи может содержать больше продуктов, а другой – чуть меньше. Каждый вариант, хотя и отличается, позволяет вам комфортно питаться. Помните, что основа – это сочетание белка и клетчатки.

Варианты блюд

Основа + больше углеводов + меньше жиров

- Белки: 20–60 г
- Углеводы: 40–60 г (не менее 4 г клетчатки)

• Жиры: 5 г

Основа + меньше углеводов + больше жиров

- Белки: 20–60 г
- Углеводы: 20 г (не менее 4 г клетчатки)
- Жиры: 20 г

Основа + умеренные углеводы + умеренные жиры

- Белки: 20–60 г
- Углеводы: 30–40 г (не менее 4 г клетчатки)
- Жиры: 10–15 г

Примеры блюд

Куриная грудка + Паста «Маринара»

Белки: куриная грудка без костей и кожи

Клетчатка: 1/2 мерного стакана цельнозерновых макаронных ракушек

Жиры: оливковое масло в соусе маринара

+1 с углеводами: еще 1/2 мерного стакана макаронных ракушек (всего 1 стакан)

Стейк из вырезки (приготовленный на сливочном масле) + Запеченный картофель

Белки: стейк

Клетчатка: из печеного картофеля

Жиры: из стейка

+1 с жирами: сливочное масло к стейку и картофелю

Рыбные тако

Белки: филе рыбы

Углеводы: 1 цельнозерновая тортилья + овощи

Жир: 1/4 авокадо

+1 с углеводами: 2 горсти чипсов из тортильи

Курица с белым рисом и овощами

Белок: куриная грудка без кожи и костей

Клетчатка: 1/2 стакана белого риса + овощи

Жир: 1/4 столовой ложки оливкового масла для готовки

+1 с углеводами: 1/2 авокадо

Омлет с беконом и тостами

Белок: яйца

Клетчатка: 2 кусочка цельнозернового хлеба

Жир: из яиц

+1 с жирами: 2 ломтика бекона

Почему диета похожа на свидание

Познакомьтесь с Сарой. Она живет на Манхэттене, работает 6 дней в неделю и обожает углеводы. Ее любимый Instagram-инфлюэнсер посоветовал ей ограничить углеводы, поэтому она перепробовала разные низкоуглеводные диеты. В целом она может придерживаться низкоуглеводного питания в течение 4–6 недель. Она теряет вес и чувствует себя прекрасно, а потом все идет наперекосяк. И вот она уже сидит за столиком в Lilia, потрясающем итальянском ресторане в Бруклине. Она съедает больше, чем обычно, видит, как на следующее утро меняется цифра на весах, и думает, что проблема в углеводах. И тогда она начинает переедать каждый день – ей кажется, терять уже нечего, все равно диету она нарушила. Она не знает, что, когда она полностью

ограничивает что-то, например углеводы, колебания на весах совершенно нормальны и не отражают реальной прибавки веса.

Проблема Сары не в углеводах. И не в любви к Lilia. Если бы она продолжила нормально есть, пить и спать после одного вкуснейшего ужина в ресторане, цифра на весах вернулась бы на прежнее место и, возможно, со временем снизилась. Проблема заключается в убеждении, что она вообще не должна есть свои любимые углеводы. Вместо этого лучше воспринимать здоровое питание как свидание. Вы бы не стали заводить отношения с человеком, который с первого дня вызывает у вас отвращение, так зачем же делать это с продуктами, которые вы едите?

Можно построить здоровую диету с повышенным или пониженным содержанием углеводов. Выбирайте то, что подходит вашему организму, – простой совет, но он невероятно эффективен. Ваш организм отличается от организма ваших друзей, братьев и сестер, так почему бы вам не внести индивидуальные коррективы, которые идеально подходят именно вам?

Все, что потенциально может сделать вас несчастным во время диеты, превратится в серьезную проблему. Потому что, хотя ваш организм вполне сможет пережить любые трудности, ваш разум вряд ли справится. Вы наверняка бросите план питания, возненавидите диетологию, и, скорее

всего, все кончится полным недоумением, и весить вы будете на несколько килограммов больше, чем до диеты.

Вот почему +1 такой эффективный метод. Меняться тяжело, но если добавить капельку привычного и приятного, это заметно облегчит задачу. Именно так вы расширите желтую зону комфорта и попадете в зеленую, где происходят обучение и рост.

КАК НАСЧЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО БЕЛКА?

Если вы хотите есть больше белка, это прекрасно. У каждого продукта есть ограничения, но белок – макронутриент, который труднее всего превратить в жир. Для веганов существует не так много источников белка, не содержащего углеводов и жиров. Это не проблема, но, чтобы увеличить количество белка, придется добавить +1 с углеводами или жирами.

Инструмент № 4: правило 20 минут

В своей книге «Переключайтесь. Как меняться, когда это непросто» авторы Чип и Дэн Хизы утверждают, что компаниям сложно получить максимальную отдачу от своих сотрудников, потому что им не хватает ясности. Согласно мнению руководителей компаний, чтобы сотрудники были уверены в себе и мотивированы, они

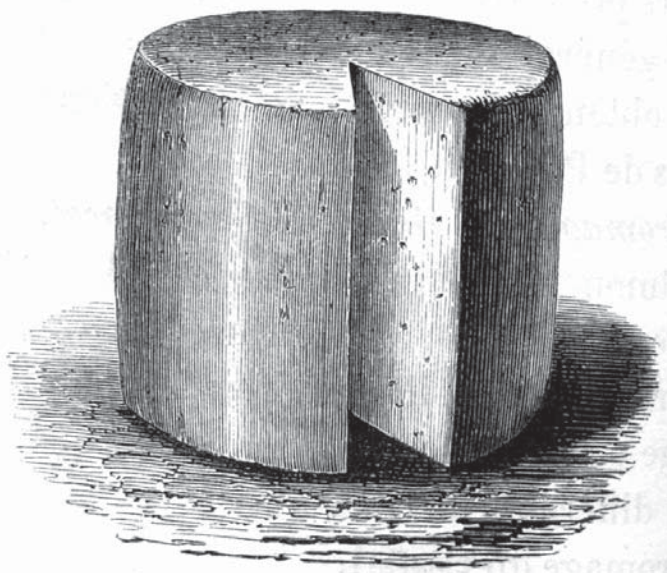
должны точно знать, какие изменения необходимо внести в работу, – и видеть, что эти изменения действительно приносят пользу.

То же самое можно сказать о питании и о том, почему многие ограничивающие планы питания становятся популярными, хотя далеко не все они объясняют, что помогает вам чувствовать сытость и удовлетворение. Люди видят, что экстремальные планы действительно что-то меняют, поэтому они готовы пройти через страдания. Но, как мы говорили, эти методы рано или поздно перестают работать, портят ваши отношения с едой, и вам сложнее сбросить вес после прекращения диеты.

Если вы хотите быть уверены в том, что ваши действия принесут результат, кое-что вы можете изменить уже прямо сейчас, – не отправляясь в продуктовый магазин и не меняя своих предпочтений

в еде: измените количество времени, которое требуется вам для приема пищи. Это одна из самых эффективных привычек людей, которые имеют хорошие отношения с едой, худеют и удерживают вес.

Когда вы едите слишком быстро, ваш организм не успевает переварить пищу и понять, достаточно ли вы съели. Я рассказывал об этом 500 людям, которые тестировали этот план, и большинство из них чуть ли не со смехом отвергли идею о том, что это что-то изменит. Но как только они попробовали этот метод, они заметили, что едят очень быстро, и, если растянуть прием пищи, это сразу же помогает им есть меньше. Поэтому, прежде чем вы перейдете к следующему инструменту, я призываю вас задуматься о правиле 20 минут, потому что это одна из тех моделей поведения, которая может кардинально изменить вашу жизнь.

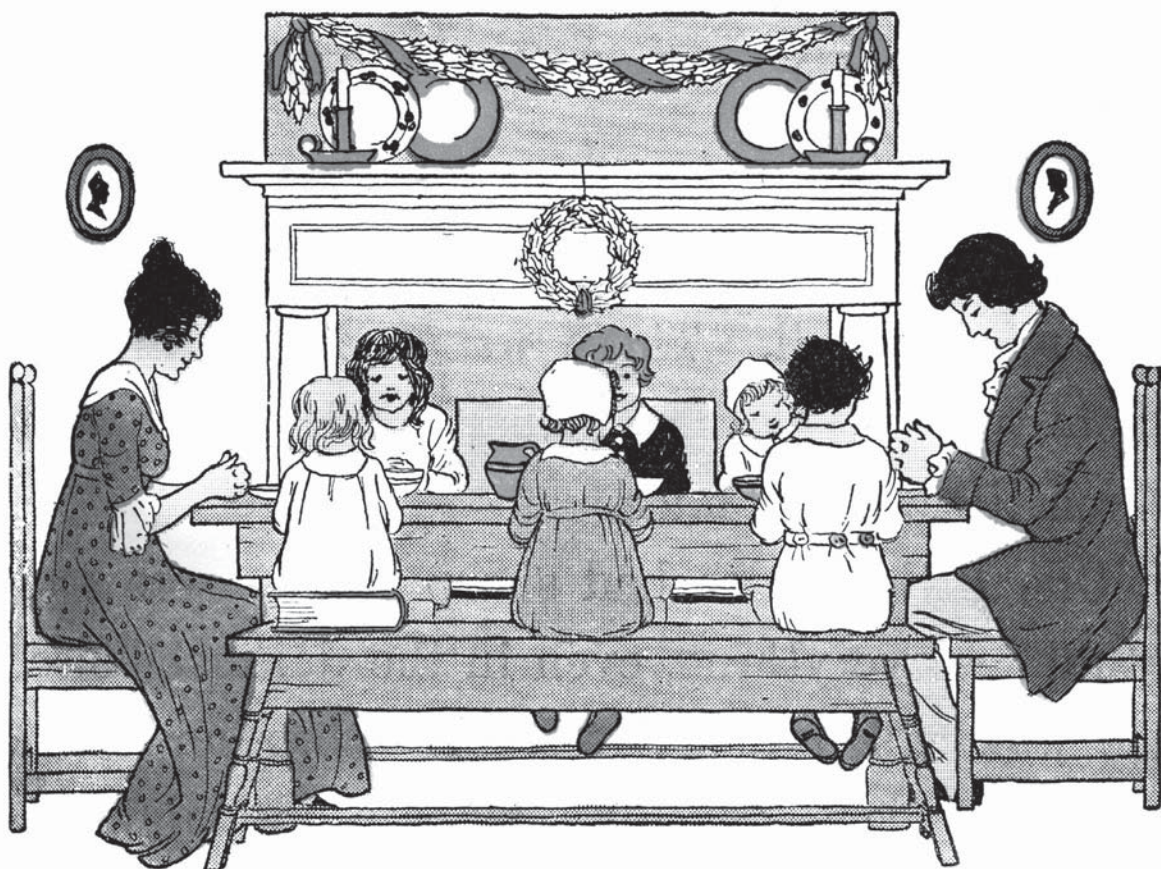


Организму требуется около 20 минут, чтобы почувствовать сытость. Мы уже говорили, что голод – состояние, которым в значительной степени управляет мозг. Работа мозга зависит от сигналов, поступающих от вашего организма, а в этот процесс входит все: от времени жевания до времени, которое требуется желудку, чтобы подать сигнал о том, что вы сыты.

Исследования показывают, что медленный прием пищи повышает чувство удовлетворения от еды, увеличивает сытость и спо-

собствует выработке гормонов желудочно-кишечного тракта, которые помогают насытиться [12]. И это только половина дела. Важно не только время, которое вы тратите на еду, но и насколько осознанно вы относитесь к тому, что едите.

Исследования также показывают, что рассеянное питание – когда вы разговариваете по телефону или смотрите телевизор – также увеличивает количество потребляемой пищи [13]. Получается гремучий коктейль из невнима-



ния, плохой памяти и меняющихся сигналов мозга. Голод зависит не только от еды, которая находится у вас в животе, но и от визуальных сигналов. Когда вы отвлекаетесь, ваш мозг не получает этих сигналов, что увеличивает вероятность того, что вы съедите больше, чем необходимо.

Медленный прием пищи дает организму время, чтобы он работал именно так, как он должен работать, и послать сигналы, сообщающие мозгу, что вы сыты. Кроме того, когда вы едите медленно, это способствует здоровью кишечника и предотвращает переедание.

Сколько калорий сэкономят вам 20 минут? Не менее 70 калорий за один прием пищи, более 200 калорий в день или более 1400 калорий в неделю.

К такому выводу пришли ученые из Университета Род-Айленда. В ходе своего исследования они сравнили медленное и быстрое питание. Женщин, участвовавших в исследовании, просили есть либо как можно быстрее, либо класть приборы на стол после каждого куска и пережевывать еду не спеша.

Быстрые едоки управились с обедом за 9 минут. Медленным едокам потребовалось 29 минут. Хотя можно было бы предположить, что дополнительные 20 минут приема пищи приведут к значительному увеличению количества калорий, медленные едоки съели на 70 калорий меньше. Дру-

гих различий не было, и ученые даже следили за тем, чтобы обе группы выпили одинаковое количество воды (потому что вода влияет на ощущение сытости) [14].

Замедление – небольшое изменение, которое имеет большое значение. Вы даже не осознаете, как быстро вы едите, пока не поставите таймер и не заставите себя хотя бы 20 минут наслаждаться едой.

Как научиться есть медленно

Считайте, что вас предупредили: это будет сложнее, чем вы думаете, потому что вы, скорее всего, едите гораздо быстрее, чем вам кажется.

Если вы ищете простую технику, которая поможет вам держать себя в руках, рекомендую взять на вооружение тактику генерала в отставке Стэнли Маккриснала, возглавлявшего Объединенное командование специальных операций США, руководящее такими подразделениями, как «морские котики» и рейнджеры.

По словам писателя Эрика Баркера, Маккриснал добивался от своих солдат высочайшего результата благодаря выполнению простейших шагов. Он четко объяснял им следующее.

1. Вот что нужно сделать.
2. Вот почему это важно.
3. Вот почему я знаю, что вы справитесь.
4. Вспомните свои прошлые достижения.



5. А теперь идите и сделайте то, что необходимо сделать.

Прием пищи не похож на войну, но, возможно, пришло время провести подобный разговор с собственным организмом. Это может выглядеть так:

1. Я прошу тебя уделить 20 минут каждому приему пищи.
2. Сделай это приоритетом, потому что пока ты не перестанешь отвлекаться, ты не сможешь контролировать свой голод, здоровье и вес.

3. Я знаю, что ты справишься, потому что ты уделяешь 20 минут гораздо менее важным занятиям, таким как зависание в социальных сетях и у телевизора.

4. Ты справлялся с гораздо более сложными задачами, чем эта. Это не сложно; просто нужен серьезный, ответственный подход.

5. Не повторяй старых ошибок. Установи таймер и регулярно выполняй простые задачи, которые значительно улучшат твоё здоровье.

**Инструмент № 5:
еда навынос (и обработанные
продукты) должна приносить
пользу**

Знаете ли вы, что менее 40% американцев говорят, что им нравится есть? Тревожная цифра, особенно если учесть, что мы как общество едим больше, чем когда-либо.

По данным Исследовательского центра Пью, с конца 1980-х годов уровень удовольствия от еды значительно снизился [15]. И это отсутствие удовольствия тесно связано с несколькими факторами, включая нашу любовь к приготовлению пищи (или отсутствие таковой), питание вне дома и физические упражнения.

Хотя количество людей, которые по-прежнему готовят дома, не изменилось, они делают это реже. А значит, количество людей, которые едят в ресторанах, резко возросло. Согласно тем же данным Исследовательского центра Пью, 33% людей заказывают еду навынос минимум раз в неделю, а еще 33% – минимум дважды в неделю.

Так почему же мы перестали получать удовольствие от еды? Если копнуть глубже, то, возможно, причина кроется в том, что вы слишком сильно переживаете из-за того, что вы едите, слишком часто мучаетесь чувством вины из-за блюд, которые выбираете, и считаете, что едите вредные продукты, особенно если это еда навынос. Пришло время вернуть вам удовольствие, изменив ваши отношения с едой.

**Больше свободы,
меньше чувства вины**

Как не вредить своему здоровью, если еда, которую вам так хочется съесть, «под запретом», а продукты, которые вас «заставляют» потреблять, лишь усиливают желание съесть еще больше запрещенных продуктов?

Ответ: пусть «запрещенные продукты» станут частью вашего плана питания, и тогда они перестанут быть запрещенными.

Было бы здорово, если бы вы могли готовить каждое блюдо сами. И если вы так и делаете, то это замечательно. Я рекомендую готовить как можно чаще, и в этой книге собраны рецепты, которые помогут вам готовить быстро, легко и с удовольствием. Однако для большинства это нереально. Мы живем в культуре, где еда навынос является частью нашей пищевой среды, ультраобработанные продукты повсюду, и маловероятно, что вы сможете прожить свою жизнь, ни разу не заказав обработанные продукты.

Если вам хочется «запрещенки», позвольте себе еду навынос – с определенными ограничениями, – и это поможет вам принять более разумное решение и съесть меньше, чем обычно. В целом, вы можете спокойно питаться вне дома два-три раза в неделю (если будете следовать рекомендациям из главы 9), и не надо переживать. При необходимости можно есть вне дома и чаще (помните, как я выяснил, что

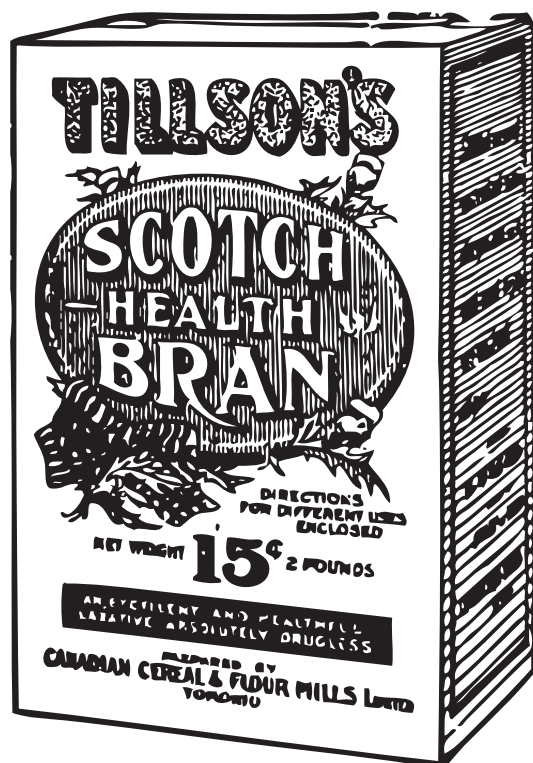


не могу похудеть в период частых командировок, потому что заказывал еду навынос по пять раз в неделю), но чем чаще вы едите вне дома, тем сложнее удержаться от соблазна попробовать более калорийные варианты.

Предыдущие инструменты применимы и к еде навынос и ультраобработанным продуктам. Но, в отличие от многих других планов питания, вы сможете есть эти продукты без чувства вины.

Пусть обработанные продукты приносят пользу

Важно помнить, что не все обработанные продукты одинаковы. На самом деле следует ограничить ультраобработанные продукты. Это те продукты, которые обрекают вас на бесконечное переедание.



Ультраобработанные продукты – серьезная проблема, и их вред зависит от количества. Не нужно полностью ограничивать себя. По сути, если сократить их до 20% вашей диеты, результаты будут впечатляющими. Это эффект домино, связанный с чувством голода.

Чем реже вы едите ультраобработанные продукты, тем меньше вас тянет к калорийной пище, а значит, тем легче контролировать чувство голода. В результате вы меньше переедаете и больше времени проводите в зоне комфорта.

Напомню, что большинство ультраобработанных продуктов содержат сахар, жир и соль. Эти

три ингредиента создают «точку блаженства», которая заставляет ваш мозг сходиться с ума от этих продуктов, хотя на самом деле их следует ограничить или исключить.

В целом:

- продукты блаженства содержат много калорий и имеют высокую энергетическую плотность;
- эти калории управляют мозгом и превращают ваш желудок в бездонную яму – вы постоянно испытываете чувство голода; в вашем организме более 10 000 вкусовых рецепторов, и когда вы едите продукты блаженства, вы активируете все рецепторы до такой степени, что ваш организм говорит: «Мне, пожалуйста, и первое, и второе, и третье, и четвертое, и пятое – и компот»;
- ультраобработанные продукты также приучают вас есть быстрее, что является одной из причин переедания.

Ваша цель – лучше контролировать себя, чтобы вы могли интуитивно следить за чувством голода и тягой к еде и давать своему организму то, что он хочет и в чем он нуждается. Чтобы добиться этого, следует провести границы, которые помогут вам контролировать прием пищи.

Чтобы максимально обезопасить себя, лучше ограничить потребление ультраобработанных продуктов до одного раза в неделю. Это не значит, что можно заказывать еду на вынос только один раз в неделю (об этом мы погово-

рим чуть позже). Нет, это значит, что у вас есть возможность спокойно наслаждаться ультраобработанными продуктами. Сюда входят такие продукты, как:

- газировка и фруктовые напитки;
- сладкие или соленые фасованные снеки (например, печенье и чипсы);
- конфеты и смеси для выпечки;
- заменители масла (маргарин и спред);
- энергетические напитки;
- готовые пироги, макароны и пиццы.

СЧИТАТЬ КАЛОРИИ ПРОСТО

Питаться правильно не всегда легко, но есть несколько простых советов. Вот два из них, которые непременно помогут вам.

1. МИНИМИЗИРУЙТЕ ЖИДКИЕ КАЛОРИИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА: все, от фруктовых соков и сладкой газировки до вина и спиртных напитков. Это не значит, что их никогда нельзя пить, просто нужно ограничить частоту их употребления. Некалорийные напитки, такие как кофе, чай и напитки с натуральными подсластителями (например, ароматизированная вода), не представляют опасности.

2. МИНИМИЗИРУЙТЕ ПЕРЕКУСЫ: жители некоторых самых здоровых стран мира никогда

не перекусывают между приемами пищи. Если пищевое вознаграждение является одной из причин переедания, ограничение количества приемов пищи может значительно облегчить достижение ваших диетических целей. Кроме того, в большинстве снеков содержится мало белка и клетчатки, то есть вам будет тяжело почувствовать сытость. И, несмотря на мнение, популярное в начале 2000-х годов, более частые перекусы не ускоряют метаболизм, так что никакого вреда вы себе не причините.

ВЫ СПРАВИТЕСЬ

Вполне естественно, что вы смотрите на список ультраобработанных продуктов и думаете, а вдруг у меня не получится. Но есть много факторов, которые делают эту задачу намного проще, чем вам кажется.

У вас есть много вариантов еды на вынос

Как вы скоро увидите, в рестораны ходить можно. Когда вы не ограничиваете определенные продукты, психологическая тяга к ним ослабевает. Так что, даже если вы откажетесь от выпечки, останется много других блюд, которые вы любите, и они прекрасно впишутся в план питания и принесут вам удовлетворение, и вы не будете чувствовать никакого давления.

Диетические инструменты изменят ваше самочувствие

Каждый инструмент, который вы только что получили, поможет справиться с физиологической тягой к еде. Вы привыкли испытывать голод, потому что раньше питались неправильно. Но когда вы начнете сочетать белок и клетчатку и тратить на еду по 20 минут, вы заметите огромную разницу. На этот раз вы почувствуете совершенно не то, что вы обычно чувствуете на диете. Когда вы ощущаете сытость, тяга к еде и искушения ослабевают.

Жизнь проще, когда вы балуете себя

Вы переходите от принципа «никогда не ешь это» к принципу «ешь это раз или два в неделю». Это небольшое изменение снимает напряжение, устраняет чувство вины в тех случаях, когда вы потакаете своим желаниям, и позволяет вам чаще наслаждаться лакомствами, потому что вы не переживаете из-за каждой калории. Не говоря уже о том, что, когда мы думаем о десерте, нам кажется, что на свете существуют только ультраобработанные продукты. Но есть множество других десертов, которыми можно наслаждаться. В этой книге вы найдете дюжину различных рецептов и даже примеры нескольких готовых лакомств, которые тоже не возбраняются.

Ваши предпочтения в еде изменятся
Реакция вашего организма на ульт-

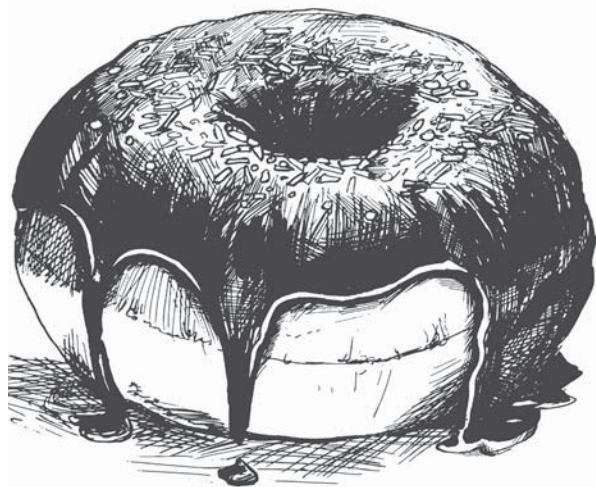
траобработанные продукты меняются, когда вы едите их меньше. Вот почему так важно осторожно расширять зону комфорта. Трудно отказаться от всего сразу. Легче, когда вы постепенно сокращаете количество определенных продуктов.

Когда вы едите меньше ультраобработанных продуктов, тяга к ним уменьшается. Потому что эти продукты созданы таким образом, чтобы отключать способность вашего мозга сигнализировать о сытости. Вы поддаетесь искушению, и это меняет ваши предпочтения в еде. Чем меньше вы их едите, тем больше ваш мозг работает в ваших интересах (а не против вас). Когда это происходит, вам проще контролировать себя.

Урок на 200 калорий

Сахар – не кокаин, хотя некоторые люди в социальных сетях пытаются убедить вас в обратном. Но если разобраться, почему люди думают, что эти вещества действуют одинаково, то вы сможете создать условия, в которых вы не будете есть как наркоман.

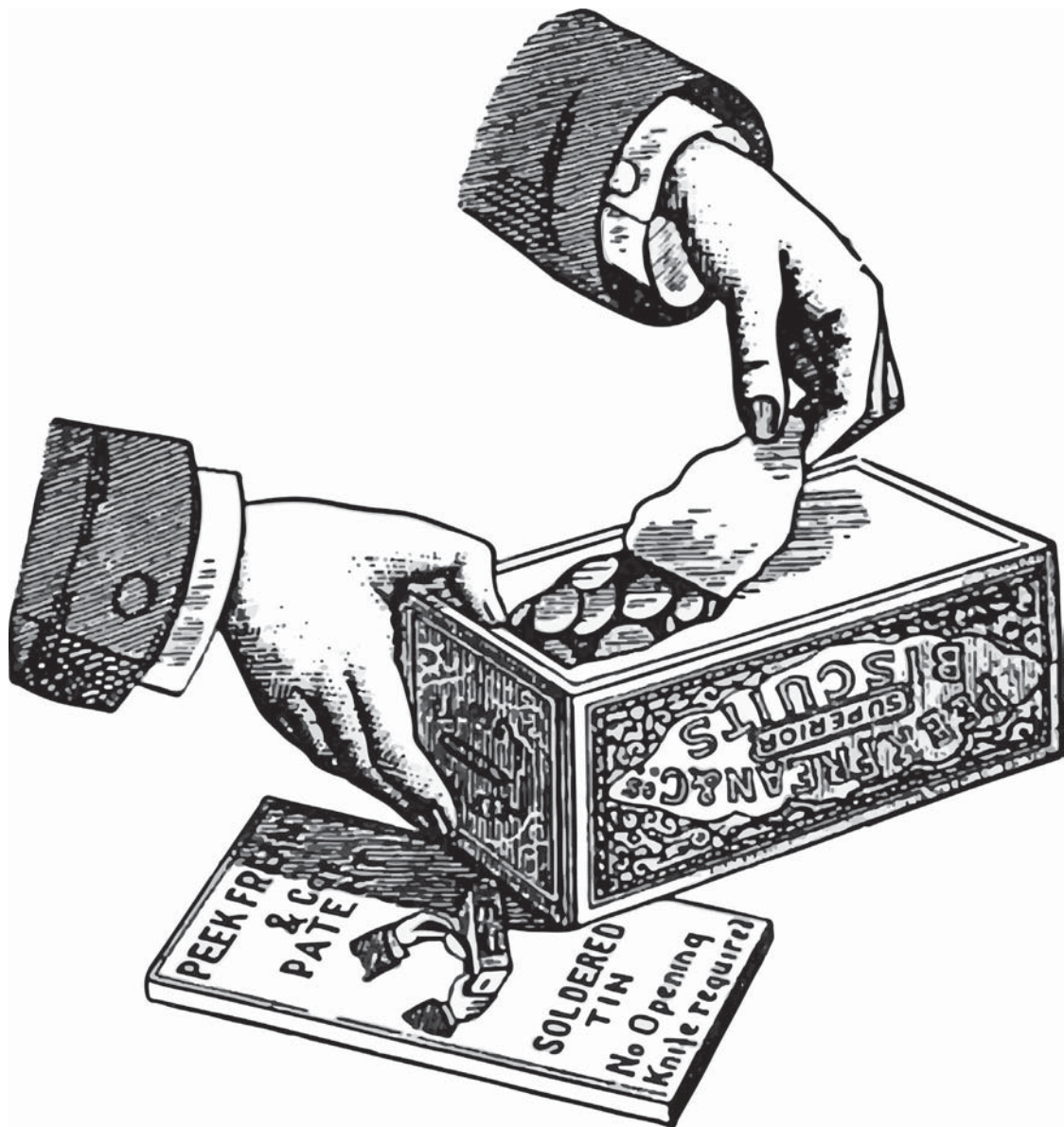
В мозге есть центр удовольствия (если вам интересно, он называется *nucleus accumbens*), где такие вещества, как дофамин, заставляют мозг загораться и тянуться к тому, что создает приятные ощущения. Кокаин вызывает выброс дофамина. Так же, как сахар и многие другие продукты блаженства. Но знаете, что еще



высвобождает дофамин? Любимая музыка, прогулки на свежем воздухе, повышение зарплаты и, как вы догадались, секс.

На самом деле, как показывают исследования, любая пища вызывает дофаминовую реакцию [16]. Именно поэтому еда доставляет такое удовольствие. Однако кокаин – в отличие от других триггеров удовольствия, таких как еда и секс, – связывается с дофаминовыми рецепторами и нарушает нормальный цикл работы мозга, поэтому дофамин остается в организме дольше, а значит, вам хочется все больше и больше удерживать этот кайф. С едой такого не происходит, что и отличает ее от кокаина.

Мало где изучают дофамин больше, чем в наркологии, поэтому, чтобы не превращаться в дофаминового монстра, полезно ознакомиться с этими исследованиями. И научиться контролировать свое окружение.



«Один из самых эффективных методов, который поможет вам питаться правильно, – контролировать триггеры», – говорит доктор Стефан Гийанэй, автор книги «Голодный мозг». Гийанэй объясняет, что искушение – гораздо более серьезная проблема, чем голод.

«Путь к вознаграждению очень прост. Если вы проходите мимо пиццерии, чувствуете запах печенья на

кухне или видите любимую еду на прилавке, все это может вызвать выброс дофамина, подтолкнуть вас к поведению, которого вы хотите избежать, и вызвать сильнейшее желание съесть продукты, которые вы стремитесь ограничить», – говорит Гийанэй.

Не думайте, что контролировать голод – невыполнимая миссия. У вас есть все необходимые ин-

струменты для этого. Но внешние триггеры могут сломать эту систему и побудить вас съесть больше, чем необходимо, даже если вы очень мотивированы придерживаться плана. Вот почему так важно по возможности контролировать домашнюю обстановку.

Исследователь Пьер Шандон обнаружил, что для правильного питания важен не состав еды или размер тарелки. А то, насколько эта еда доступна. По его подсчетам, если положить некоторые продукты подальше, вы сэкономите более 200 калорий в день [17].

Это подтверждают исследования на рабочих местах. В ходе одного исследования, проведенного в компании Google, снеки расположили сначала близко, а потом далеко от стола с напитками. Когда снеки находились близко, мужчины съедали их в два раза больше, а у женщин количество перекусов увеличивалось на треть [18].

Урок на 200 калорий заключается не в количестве сэкономленных калорий, а в том, чтобы помнить, что именно созданные вами условия влияют на количество съеденного. Если вы хотите жить в комфорте, создайте благоприятные условия для этого. Как объясняет Гийанэй, нужно не просто переставлять те или иные продукты подальше. Нужно ограничить доступ к ним, чтобы вам было сложно заполучить их.

Если вы знаете, что в холодильнике есть мороженое, вы наверняка съедите его. Конечно, оно

не на виду, но и добраться до него несложно.

Цель не в том, чтобы контролировать все. А в том, чтобы превратить свой дом в место с ограниченным количеством соблазнов. Это значит, что нужно сделать все возможное, чтобы ограничить количество ультраобработанных продуктов до нескольких штук. Например, вы покупаете печенье или другую выпечку, но храните ее в труднодоступном месте.

У меня есть дети. Они едят сладкое. Но ультраобработанные продукты хранятся в недоступном для них (и для нас тоже) месте. Таким образом, они могут наслаждаться ими в качестве заслуженного вознаграждения, а мы с женой не едим их каждый раз, когда проходим мимо буфета.

Что бы вы ни решили, спрятать те или иные продукты или держать их под рукой, выбирайте продукты, которые насыщают и не вызывают соблазна. Речь идет о таких продуктах, как фрукты, овощи, семена и орехи. Если вы проходите мимо яблока и не хватаете его, то, скорее всего, вы не голодны.

Если вы проходите мимо коробки с печеньем, вы, возможно, и не голодны, но вы знаете, как замечательно вы будете чувствовать себя после этих печений. Это дофаминовый триггер, который помогает «найти» аппетит, съесть печенье, хотя вы его не хотели, а потом удивляться, как это произошло.

ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ ЗАКАЗЫВАТЬ ЕДУ НАВЫНОС, ЧЕМ ЕСТЬ В РЕСТОРАНЕ

Еда навынос – идеальный способ не выходить из зоны комфорта. Реже посещая рестораны и делая более разумный выбор (в главе 10 вы найдете оптимальные варианты блюд из 50 наиболее популярных ресторанов США), вы сможете остаться в своей зоне комфорта, потому что удобные варианты блюд никто не запрещает, а значит, формируя новые модели поведения, вы не будете делать это с помощью экстремальных, ограничивающих методов, вызывающих стресс. И если ограничение стресса и соблазнов – ключ к улучшению пищевых привычек, то вам стоит реже посещать рестораны. Это связано с тем, что в ресторанах крайне высока вероятность того, что ваша сила воли будет рушиться с каждым новым блюдом.

Когда вы заказываете еду навынос, – а не едите в ресторане, – вы устраняете триггеры, способствующие перееданию, и избегаете многих лишних калорий, будь то дополнительный хлеб или чипсы, которые подаются еще до того, как вы сделаете заказ.

Опять же, нет ничего плохого в хлебе и чипсах самих по себе. Вполне возможно, что вы даже

не хотите их, но их вид и запах побуждают вас заказать их, съесть, а затем попросить добавку. И в итоге вы съедаете гораздо больше, чем хочется.

КАК ПЕРСОНАЛИЗИРОВАТЬ ПЛАН ПИТАНИЯ

Не зря эта книга посвящена тому, как улучшить здоровье и похудеть. Запомните: не существует одного правильного способа питания, у вас есть множество возможностей, а ошибки на самом деле не являются ошибками. Хорошая диета требует такого уровня персонализации, который создает для вас комфортные условия, потому что это позволяет вам быть последовательным, питаться правильно и видеть положительные изменения. А когда вы будете видеть изменения, ваше поведение будет закрепляться и развиваться, если диета, которая привела вас к цели, не сломит вашу волю.

Недостаток многих диет заключается в фиксированной модели питания. Трудно в одночасье изменить чьи-то предпочтения в еде, потому что одно и то же блюдо может вызывать у одного человека непреодолимую тягу, а у другого отвращение.

Пять перечисленных инструментов позволяют ориентироваться в продуктах, которые вы едите. Они определяют четкие ограничивающие правила и подсказывают,

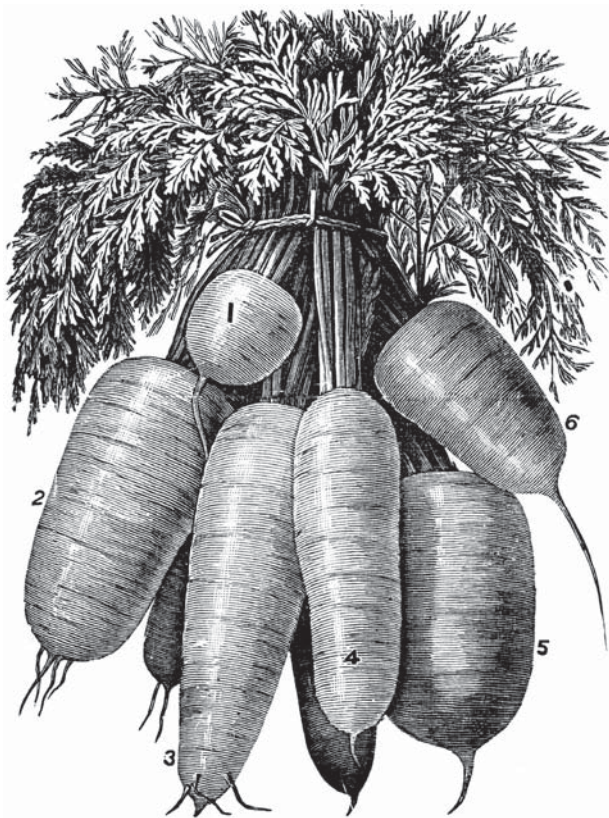
что должно быть на вашей тарелке (в следующей главе вы найдете массу примеров), как почувствовать себя сытым, какие стратегии использовать, если вам хочется больше углеводов или жиров. Эти благотворные (а не вредные) советы помогут вам контролировать голод и придадут достаточно гибкости, чтобы ориентироваться в пищевом окружении, когда у вас нет времени или сил готовить.

Тем не менее нужно учесть столько мелких деталей и предпочтений, что стоит взять паузу и внимательно проанализировать различные ситуации, вопросы и опасения, которые могут у вас возникнуть.

Что делать с пищевой аллергией и диетическими предпочтениями?

Если у вас есть пищевая аллергия или повышенная чувствительность к определенным продуктам, вы можете совершенно спокойно адаптировать план питания к своим пищевым предпочтениям, будь то отказ от животных белков и выбор веганской или вегетарианской диеты либо отказ от глютена (если у вас целиакия) или молочных продуктов (если у вас непереносимость лактозы).

Что бы вам ни говорили, ни один из этих продуктов не является плохим. Большинство из нас, у кого нет аллергии или заболеваний, может спокойно их выбирать. От глютена не толстеют. Как и от молочных продуктов. Но если вам не нравится, как вы себя чувству-



ете, когда едите эти продукты, или у вас есть другие причины избегать их, то исключите их из своего рациона.

Могу ли я есть одно и то же каждый день?

Если почитать разговоры в социальных сетях, то вы, несомненно, наткнетесь на такое утверждение: «Я ела яйца каждый день и потолстела» или «Раньше я пил коктейль из сывороточного протеина после каждой тренировки, но у меня началась пищевая аллергия, и я больше не могу пить протеин». Вы смотрите на свой

омлет и задаетесь вопросом: «А вдруг у меня тоже начнется аллергия?»

Поверьте, если вы будете часто есть одно и то же, у вас не возникнет никакой непереносимости. По данным Американского колледжа аллергии, астмы и иммунологии, нет никакой связи между постоянным употреблением продуктов и развитием аллергии [19].

Можно ли пить алкоголь?

Многие исследования показали, что легкое или умеренное употребление алкоголя – один-два бока-

ла пару раз в неделю – не всегда приводит к увеличению веса [20]. В контексте увеличения веса алкоголь переваривается особым образом. Организму труднее хранить алкоголь и те 7 калорий на грамм, которые в нем содержатся (больше, чем углеводов и белков на грамм, но меньше, чем жиров) [21]. Поэтому организм быстренько пропускает алкоголь через всю систему.

Кроме того, большой процент калорий из алкоголя сжигается в ходе метаболизма. Термический эффект алкоголя составляет около 22,5%, что выше, чем у углеводов и жиров. Однако небольшое количество алкоголя не помешает вам похудеть, поэтому иногда вполне можно насладиться вином, пропустить по стаканчику с друзьями или выпить пива



во время просмотра любимых спортивных соревнований. Но это не значит, что алкоголь полезен или улучшает здоровье.

Для начала, употребление алкоголя в больших количествах (более двух бокалов в день) приводит к увеличению веса [22] и окружности талии [23], а также к ухудшению здоровья. Чрезмерное употребление алкоголя – третья по значимости причина преждевременной смерти в Соединенных Штатах [24].

Некоторые исследования показывают, что проблема не обязательно в самом алкоголе, а в том, что ему сопутствует, будь то 83 г сахара, запятого в заморо-

женной «Маргарите», или неутолимый голод, который следует за ней. В обзоре, опубликованном в журнале *Physiology & Behavior*, сказано, что алкоголь до или во время еды, как правило, увеличивает потребление пищи [25].

Что делать? Если вы хотите иногда насладиться бокалом вина или коктейлем, считайте это своим +1. При условии, что вы едите белок и клетчатку, используете другие инструменты и не пьете каждый вечер, вы непременно найдете здоровый баланс. Я рекомендую ограничиться одним-двумя бокалами в неделю (не более) и контролировать количество выпитого.

Резюме главы

- ✓ Не нужно строго применять все пять инструментов. Используйте их, чтобы правильно выбирать, когда есть (ваши границы), что есть (приоритет белка и клетчатки), как есть (замедлиться и уделять приему пищи 20 минут) и не переживать по поводу любимых блюд (будь то углеводы, жиры, еда навынос или периодические лакомства).
- ✓ Основа приема пищи – белок и клетчатка. Они обеспечивают максимальное насыщение и снижают тягу к еде и чувство голода.
- ✓ Позволяйте себе ультраобработанные продукты раз в неделю. Если это случается чаще, не переживайте и не мучайте себя чувством вины. Продолжайте использовать инструменты. Один неудачный прием пищи или плохая неделя не навредят вашему здоровью.
- ✓ Ваши предпочтения в еде имеют значение, и именно поэтому существует метод +1. Вы можете придерживаться любой модели питания, которая вам нравится. Просто используйте эти пять инструментов как руководство и учитывайте свои пищевые предпочтения, аллергии и ограничения.



Глава 9

Давайте закажем что-нибудь

ЕСЛИ ВЫ СМОТРЕЛИ «Симпсонов», то наверняка видели эпизод, где всеобщий любимец Гомер Симпсон пытается договориться со своим мозгом.

Мозг Гомера кипит от усилий, лишь бы не дать ему сказать что-нибудь компрометирующее. В одном из эпизодов жена Гомера, Мардж, спрашивает его: «Что ты делал прошлой ночью?»

Гомер шепчет своему мозгу: «Только не признавайся, что пил пиво, только не признавайся, что пил пиво, только не признавайся, что пил пиво».

А Мардж он отвечает: «Я пил пиво... ТЬФУ ТЫ!»

Мы смеемся, потому что Гомер не может удержаться, но вам, наверное, интересно, какое отношение это имеет к еде навынос.

Выражаясь словами, которые наверняка понравились бы Гомеру, если вы хотите перехитрить пончик, перестаньте внушать себе, что нельзя есть пончик.

Рестораны мешают питаться правильно. И неважно, разбираетесь ли вы в диетологии или не можете отличить белки от углеводов, это сложно для всех. Но нам нужно перестать уговаривать людей никогда не есть в ресторанах, потому что это похоже на диалог Гомера с собственным мозгом.

Как я признался в начале книги, если вы знаете, какое решение правильное для вашего здоровья, это еще не значит, что вам будет легко делать заказ в ресторане. На самом деле отсутствие рекомендаций о том, как наслаждаться едой навынос, усложняет

задачу для всех. Министерство сельского хозяйства США провело масштабный анализ последствий «питания вне дома». (Это модное название для еды навынос.) В частности были сделаны следующие выводы.

- Люди, наиболее информированные в области диетологии, не заказывают более полезные блюда (даже с учетом их осведомленности и предпочтений в еде).
- Когда вы едите более калорийную пищу вне дома, вы не компенсируете это, делая более здоровый выбор позже.
- Более того, когда вы пользуетесь услугой «еда навынос», типичная тенденция – съесть еще больше в течение дня. Другими словами, количество общих калорий, полученных во время других приемов пищи (помимо еды навынос), увеличивается в те дни, когда вы заказываете еду навынос. (Возможно, это связано с тем, что продукты блаженства влияют на чувство голода.)
- Тем, кто соблюдает диету, труднее заказывать еду навынос, им тяжело выбирать полезные варианты, и, поскольку они ограничивают себя, они часто «срываются» и поглощают чрезмерное количество калорийных блюд.

В целом исследователи подсчитали, что, если заказывать еду навынос всего один раз в неделю, этого достаточно, чтобы набирать в среднем 1 килограмм в год [1]. Так быть не должно.

Пора переосмыслить еду навынос

Много лет назад мою жену спросили, от чего бы она предпочла отказаться до конца жизни: от еды или от секса.

Она выбрала секс. (Это было не тогда, когда мы ругались из-за краски на окне, а жаль – ее ответ расстроил бы меня не так сильно.)

Мне, конечно, было неприятно это слышать, но моя жена не одинока. Когда я опросил 100 человек и задал им тот же вопрос (отчасти для того, чтобы успокоить собственные комплексы), 82% сказали, что тоже отказались бы от секса и выбрали бы еду. Мы – социальные существа, и смысл еды не только в выживании. Это культура, дружба, праздник, траур... и даже язык любви.

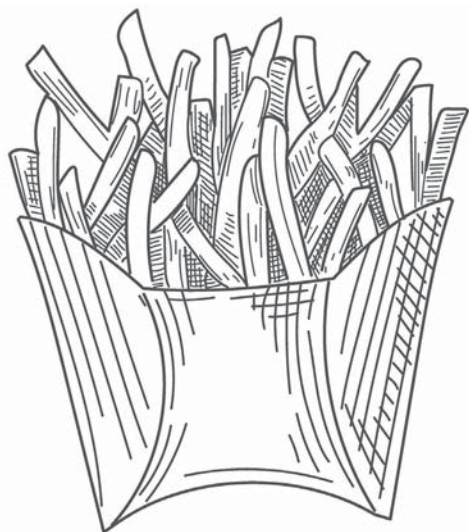
Заказывать еду навынос – не значит есть все, что хочется. Речь идет о том, чтобы наслаждаться удобством современной пищевой культуры и не чувствовать, что каждое блюдо навынос – диетический грех. Каждый день вам приходится выбирать продукты. Часть из них вы покупаете в магазине. Если вы наполните свою тележку только печеньем, вы знаете, чем это закончится. Но если вы наполните тележку множеством полезных вариантов и добавите туда одну-две коробки печенья, то у вас не будет причин переживать из-за своего здоровья.

Ваша задача – научиться точно так же ориентироваться в меню еды навынос. Существует несколько распространенных способов, с помощью которых рестораны добавляют в свои блюда массу ненужных калорий. Если вы сможете их ограничить, то вы будете на полпути к победе. Важно не лишать себя свободы и не отказываться от многих своих любимых блюд.

Если и существует святой Грааль диетологии, то это способ сделать вкусные блюда удобными, менее энергетически ценными (больше белка и клетчатки, меньше жира) и доступными по стоимости.

На первый взгляд, задача сложная. Исследование, опубликованное в журнале *JAMA Internal Medicine*, показало, что средний обед в независимых ресторанах и небольших сетях содержит более 1300 калорий [2]. Это слишком много. Но если приглядеться, то вы увидите, что многие проблемы с калорийным меню в ресторанах связаны с ненужным добавлением жиров и углеводов.

Помните, что жиры сами по себе не являются проблемой. Как и углеводы. Опасно именно сочетание большого количества жиров и большого количества углеводов (особенно при малом количестве белка и клетчатки). И если проанализировать многие самые популярные блюда в ресторанах, то станет очевидно, что проблема заключается не в основных ингредиентах. Дело в дополни-



тельных жирах из растительного масла, а также дополнительном сахаре и углеводах, содержащихся в соусах и маринадах.

Вам не нужно полностью отказываться от масел и маринадов. Но если несколько уменьшить изобилие жиров и углеводов, это не только сэкономит вам сотни калорий, но и кардинально изменит характер блюд, что повлияет на количество съеденного.

КАК ЗАКАЗЫВАТЬ ЕДУ НАВЫНОС (И ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ)

Дайте человеку рыбу, и вы накормите его на день. Научите его ловить рыбу, и вы накормите его на всю жизнь.

Пословица

Пришло время отправиться на рыбалку. Или на охоту, кому как нравится. Сформулируем главное правило: заказывать еду на-

вынос – не бесконтрольный процесс, как свободное падение. Нужны границы, которые не позволяют вам стать своим злейшим врагом. В остальном все просто. Примените два указанных далее правила к любому блюду, а затем следуйте рекомендациям, когда заказываете еду навынос.

Не нужно быть идеальным. Если вы хотите заказать что-то другое, считайте, что это ваша «точка блаженства», наслаждайтесь, а затем возвращайтесь к плану. Я буду напоминать вам снова и снова: единственный способ не справиться с этим планом – вести себя так, будто вы не справились, наказывать себя и полностью отказаться от инструментов, о которых мы говорили. Один прием пищи – это всего лишь один прием пищи. Большую часть времени следуйте рекомендациям по заказам навынос, и тогда в те дни, когда вы выйдете за рамки, вашему организму будет все равно. Вот вам руководство по заказам навынос.

Перед заказом

Нужен четкий план

Самые успешные цели – реалистичные и понятные. Для начала подумайте, как часто вы будете заказывать еду навынос. Оптимальный диапазон – от одного до трех раз в неделю. Так проще решить, когда заказывать, а когда готовить. Домашняя еда – по-прежнему основа правильного

питания, а еда навынос пусть будет приятным дополнением.

Попросите уменьшить количество масла

Попросите, чтобы для приготовления ваших блюд использовали четверть стандартного объема масла. Такую просьбу можно изложить в любом приложении для заказа еды навынос или позвонив в ресторан. Дополнительный жир, содержащийся в масле, – один из самых весомых факторов, объясняющих, почему мы как общество стали весить больше.

Возможно, вы сомневаетесь, что в ресторане действительно используют четверть от количества масла. Скорее всего, нет. Но, по моему опыту, просьба (всего 25% от обычного объема масла) дает повару или шеф-повару понять, что вам нужно совсем немного масла. Однажды я заказал два одинаковых блюда: в одном из них я попросил изменить количество масла, а затем сравнил его со стандартным блюдом. Разница заметна (еда менее жирная и маслянистая), но вкус при этом не теряется.

Ограничьте количество соусов

Попросите, чтобы все заправки и соусы находились в контейнерах. В идеале следует использовать половину одного контейнера. Например, в среднем контейнере с заправкой для салата «Цезарь» содержится примерно 4 столовые ложки заправки, что составляет бо-

лее 300 калорий. Это все равно что добавить в салат еще одно блюдо из детского меню. Нужно сохранить вкус, но при этом обойтись без излишеств. Вы можете съесть блюдо целиком, но при этом сократить количество лишних калорий.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА

Независимо от того, какой ресторан вы предпочитаете, это руководство поможет вам сориентироваться в меню и остаться в зоне комфорта.

Суши

Как ни странно, во многих суши-роллах содержится значительное количество жира, что само по себе не является проблемой. Но если учесть, что в суши много риса, то сочетание углеводов и жиров может привести к перееданию. Вот как можно наслаждаться суши и не вредить своему здоровью, заказав:

- Сашими с гарниром из риса.
- Роллы без темпуры.
- Мясо или рыбу на гриле с рисом.
- Нигири-суши.
- Мясные и овощные блюда, приготовленные в бульоне.

Ваш заказ

Выберите один или два ролла или нигири, дополните их сашими по вашему выбору. Возможно, вы лю-



бите темпуру, но это не лучший вариант, если только это не ваше блюдо блаженства на этой неделе.

Мексиканская кухня

Здесь главное – гриль. Курица-гриль, креветки-гриль, салат со стейком (но не салат тако в жареной лепешке). Попробуйте карне асада*, курицу или креветки с сальсой, овощами и рисом.

Ваш заказ

Тако и фахита – либо три тако, либо одно фахита. Главное – ограничить количество приправ и не перестараться с такими вкусовыми добавками, как сметана, соус кесо и сыр. Положите их в небольшой контейнер и используйте для придания вкуса.

Выбирайте черную фасоль или фасоль-кидни, а не жареную. И, хоть мне невероятно больно это говорить, не начинайте трапезу с чипсов.

*Карне асада – традиционное мексиканское мясо на гриле. Говяжий стейк маринуется в остром цитрусовом пюре, обжаривается на гриле, а затем тонко нарезается и подается с различными гарнирами. Чаще всего карне асада подается в качестве основного блюда с рисом и фасолью, но оно также подходит для начинки тако, буррито, тостада и многих других мексиканских блюд и закусок.

Индийская кухня

Многие блюда индийской кухни отличаются удивительными сочетаниями специй – в том числе блюда из свежей рыбы, курицы, тандури, кебабы и шашлыки из баранины и говядины. Откажитесь от соусов и маринадов.

Ваш заказ

Тандури – ваш лучший друг, а в качестве гарнира выбирайте йогурт. Если вы любите кокосовое молоко, рекомендую воздержаться от него. Большинство карри – тоже ловушка.

Итальянская кухня

Вы можете наслаждаться пастой и при этом вести здоровый образ жизни! Секрет в том, чтобы правильно сочетать свою любимую лапшу с другими белками. Выбирая блюда, рекомендую обратить внимание на лосося и другие блюда из свежей рыбы, филе миньон, жареного цыпленка, мидии/моллюсков на гриле, креветки на гриле, кальмара на гриле, овощные гарниры, салаты, телятину, а также пиккату или скалоппине из курицы.

Ваш заказ

Выберите пасту на свой вкус, а из соусов – маринара или помodoro. Ограничьте сливочные соусы, например, «Альфредо». Фрутти ди mare трудно превзойти. Нужны закуски? Откажитесь от хлеба и возьмите суп минестроне.

Тайская кухня

Наслаждайтесь тайским салатом из стейка или курицы, сатайем из курицы или стейка, рыбой, креветками или кальмарами на гриле с рисовой лапшой или белым рисом, свежими спринг-роллами (завернутыми в непрожаренную рисовую бумагу).

Ваш заказ

Возьмите одну закуску и одно основное блюдо. Прекрасно подойдут блюда из рисовой лапши, такие как пад си ю и пад крапу. Можно заказать и пад-тай, но уточните, чтобы готовили на четверти стандартного количества масла. В некоторых ресторанах в него добавляют 1000 калорий одного только масла. И старайтесь заказывать только одно блюдо, а с азиатской кухней это бывает просто.

Китайская кухня

Закажите китайский салат с курицей-гриль, овощи на пару, блюда из рыбы или креветок, запеченных/на гриле/на пару, овощные супы. Никаких кислых блюд (это ярчайший пример высокого содержания углеводов и жиров). Никаких жареных блюд.

Ваш заказ

Возьмите одну закуску и одно основное блюдо. Вместо жареных вонтонов или яичных роллов выберите пельмени на пару или летние роллы. Летние роллы де-

лаются из тонкой рисовой бумаги и обычно содержат свежие овощи и креветки или нежирное мясо, например, курицу или свинину. Если вы можете обойтись без жареного, не увлекаться соусами и свести количество масла до минимума, то в китайской кухне можно найти отличное сочетание белков, овощей и крахмалистых углеводов из риса и лапши.

Бранч

Сытный поздний завтрак может настроить вас на веселый и активный день. Блюда из яиц – отличный вариант, но нет нужды слишком ограничивать себя. Можно наслаждаться такими блюдами, как сосиски, бекон или оладьи, если только не сочетать все эти блюда вместе.

Ваш заказ

Создайте свой идеальный завтрак, используя инструменты 2 и 3. Начните с яиц, а затем выберите +1, добавив либо мясо (например, бекон или сосиски), либо порцию углеводов (один оладушек, тост или английскую булочку).

Рестораны средиземноморской кухни/морепродуктов

Эти рестораны – один из лучших вариантов для вас, потому что во многих их блюдах приоритет отдается нежирным источникам белка. Выбирайте рыбу на гриле или запеченную (лосось, желтоперый тунец, сиг, морской черт и так далее), морские гребешки на

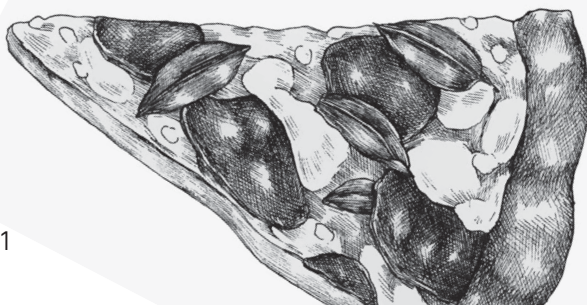
гриле или креветки, мидии, салаты и овощные гарниры, кебабы/шашлыки из нежирного мяса и гарнир из риса. Ограничьте жареные блюда, такие как кальмары.

Ваш заказ

Выберите свой любимый вид рыбы или морепродуктов, добавьте овощи на пару и сочетайте с рисом, печеным картофелем или свежим хлебом.

ПРАВИЛО ПИЦЦЫ

Вы любите пиццу не просто так. В ней содержится идеальное (или совсем неидеальное) сочетание ингредиентов, которое вызывает сильное желание съесть ее. Проще говоря, пицца – это блюдо блаженства. А значит, лучше ограничиться одним разом в неделю (а не заказывать ее по три раза в неделю и считать обычной едой навывнос). Но избегать ее полностью нет никаких причин. Пицца – мой личный фаворит, поэтому каждую пятницу мы устраиваем семейный вечер пиццы. Мы заказываем ее на дом, наслаждаемся ею без чувства вины, но стараемся ограничить другие ультраобработанные продукты в течение недели.





Глава 10

Подробное меню **еды навынос**

Блюда из 50 лучших ресторанов Америки

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЕДЫ навынос – не испытывать чувства вины из-за еды навынос.

Это главная тема моей книги, и я продолжаю ее обсуждать в этой главе. Я хочу, чтобы вы могли спокойно делать заказы, которые соответствуют уже знакомым вам инструментам, не опасаясь, что вы совершите непоправимое. Рестораны мастерски умеют предлагать полезные блюда (например, салаты) и нагружать их тысячами калорий.

Было бы здорово заказывать определенные блюда в ресторанах, не беспокоясь о том, что каждое из них – блюдо блаженства.

Смысл этой главы в том, чтобы показать вам, какие блюда вы могли бы есть в любой день, не беспокоясь о том, соответствуют ли они вашим потребностям в белках, клетчатке, углеводах и жирах.

В этой главе приведены рекомендации по 50 самым посещаемым ресторанам Соединенных Штатов, перечисленным в алфавитном порядке. Прочитав это руководство, вы наверняка заметите определенные тенденции, которые, надеюсь, помогут вам эффективнее делать заказ в любом месте. Это не единственные блюда, которые попадают в зону комфорта, но это именно те

варианты, которые вы можете с уверенностью заказывать.

Что бы вы ни выбрали – или даже если вы нарушите ограничения и закажете блюдо блаженства, – помните, что нужно избегать чувства вины, не спешить во время еды, насладиться процессом, а затем вернуться к обычному режиму.

Applebee's

Вырезка (230 г) + овощи на гриле

Трудно превзойти стейк с овощами. Не зря это классическое блюдо, и Applebee's не портит его. Вырезка – нежирная часть мяса, а овощи дают хорошее сочетание клетчатки и жиров, не перегибая палку.

Тайский салат с креветками

Еще один повод похвалить креветки! Это блюдо – отличный пример того, как из популярного морепродукта можно приготовить ароматное кушанье, богатое белком, клетчаткой и полезными жирами.

Лосось на кедровой дощечке с кленово-горчишной глазурью

Applebee's частенько завышает калорийность некоторых блюд, но классику они стараются не портить. Как и вырезка, это блюдо из лосося – именно то, что вам нужно: с богатым вкусом, но не за счет безумного количества жира и сахара.

Arby's

Классический ростбиф

Редко когда фирменное блюдо становится самым любимым, но это именно тот случай. Да, технически вы искушаете богов блаженства смесью соли, жира и углеводов (сахара в нем мало), но если вы ограничитесь только сэндвичем и откажетесь от картофеля фри, вы получите более 20 г белка и менее 400 калорий, а это вполне подходящий вариант.

Классическая жареная курица

Как и ростбиф, это блюдо балансирует на грани. Да, в нем больше натрия, что может вызвать чувство голода. Но оно также насыщено белком и содержит менее 400 калорий. Для дополнительно вкуса попросите соус «Буффало», – его острота поможет сдерживать голод.

Мини-бургеры из индейки (x2)

Каждый раз, когда вам предлагают маленькую порцию, можно удвоить ее и получить сытный обед без лишних калорий. Именно так обстоит дело с мини-бургерами из индейки.

Bojangles

Bojangles – не такая калорийная бомба, как многие другие рестораны, поскольку большинство их блюд содержит около 600 калорий (за некоторыми исключениями).

ями). Однако у них нет ни одного варианта – буквально ни одного – с достаточным количеством клетчатки, а добавить клетчатку не так-то просто. Блюда, предложенные далее, неплохие, но если вы едите в Bojangles, не забудьте увеличить потребление клетчатки в течение дня.

Сэндвич с курицей-гриль (без майонеза)

Около половины калорий мы получаем из майонеза (задумайтесь об этом). Как я говорил, я не люблю майонез, поэтому мне легко от него отказаться. Но если вы жить не можете без него, возьмите маленькую ложку майонеза, намажьте его на курицу и наслаждайтесь без раздумий.

Салат с курицей-гриль

Это не слишком захватывающее блюдо, но оно справляется со своей задачей: обжаренные на гриле кусочки куриной грудки подаются с гарниром из свежего салата

ромэн, салата «Айсберг» и краснокочанной капусты, с ломтиками огурца, с нашинкованной морковью, виноградными помидорами и сыром Монтерей-Чеддер.

Куриные байтсы, запеченные в духовке

Считайте, что это жареная курица без лишних калорий. Нежные кусочки куриной грудки выглядят довольно скромно, но они очень вкусные.

Примечание. Вас, наверное, интересуют куриные стрипсы. Если вы выбираете этот вариант, то лучше заказать четыре «Домашних стрипса».

Buffalo Wild Wings

Тако с грудинкой

Как ни странно, это самое популярное блюдо в меню. Тако с грудинкой обладают богатым вкусом и дают вам все, чего вы ждете от барбекю, кроме тысяч лишних калорий.



*Любимое блюдо АБ (автора книги):
Куриные стрипсы без панировки +
картофель по-деревенски*

Стрипсы без панировки – почти чистый белок. Дополните их острым соусом адобо или фирменным соусом средней остроты, а затем смело заказывайте картофельные дольки обычного размера, чтобы добавить углеводы, жиры и клетчатку.

Крылышки без костей или традиционные крылышки (6 штук) с сухой приправой + морковь и сельдерей (без заправки)

Не волнуйтесь, вы вполне можете заказывать крылышки в Buffalo Wild Wings. Неважно, предпочитаете ли вы традиционные или без костей, главное – не больше 6 штук, и добавьте морковь и сельдерей, чтобы увеличить количество клетчатки.

Burger King

Зеленый салат с курицей-гриль

Некоторые салаты фастфуд-ресторанов содержат до 1500 калорий, но это не тот случай. В рекомендуемом салате не только меньше углеводов и жиров, но и приличный заряд белка и несколько граммов клетчатки, чтобы вы почувствовали себя сытым.

Завтрак Буррито-джуниор

В названии указано «джуниор» (маленький), но размер порции вполне взрослый. Этот буррито

содержит сбалансированное количество белков, жиров и углеводов для сытного завтрака.

Воппер-джуниор

Воппер – любимое блюдо болельщиков, но размер порции обычно превосходит разумные пределы. Выбирайте джуниор, не спешите и наслаждайтесь.

Carl's Jr.

Сэндвич с курицей-барбекю на мангале

Из всех куриных сэндвичей в списке 50 лучших ресторанов этот, возможно, лучший. Дело в том, что большинство куриных сэндвичей не обходятся без майонеза, в то время как в барбекю добавляют немного сахара, но значительно меньше жира и калорий, а значит, вы можете спокойно наслаждаться этим блюдом.

Большой гамбургер

Carl's Jr. славится своими бургерами, но большинство из них следует заказывать нечасто. Исключение? Большой гамбургер. Он, конечно, простой, но очень вкусный, и не нужно готовить самому.

Мягкое тако с курицей или говяжьей + гуакамоле

Если в ресторане предлагают тако, то это, как правило, довольно безопасный вариант. Тако с курицей и стейком низкокалорийные и очень вкусные. Добавьте

гуакамолем, чтобы увеличить количество клетчатки и почувствовать сытость, и вы будете в полном порядке.

The Cheesecake Factory

Когда я увидел этот ресторан в списке 50 лучших ресторанов Соединенных Штатов, мне показалось, что передо мной встает самая сложная задача. Нелегко найти подходящие варианты блюд в заведении, которое, кажется, гордится количеством калорий, таким же большим, как и само меню. Но они существуют, и

вы будете приятно удивлены. Как всегда, есть возможность просто заказать блюдо блаженства. В конце концов, чизкейки здесь очень вкусные. (Совет. Если вы заказываете салат, выберите простой «зеленый салат» в меню закусок и добавьте курицу, креветки или лосося. Почти все остальные салаты – блюда в 1000 калорий, маскирующиеся под здоровое питание.)

Любимое блюдо АБ: Медальоны из стейка на гриле

Это блюдо настолько вкусное, что я не могу поверить, что в нем меньше 500 калорий. Вот что бывает,



когда знаешь, как сочетать богатый вкус с красным мясом. Кроме того, оно подается с гарниром из спаржи, грибов шиитаке, помидоров черри и картофельного пюре. Если вы любите стейк и зашли в Cheesecake Factory, то поймете, что это блюдо трудно превзойти.

Салат татаки с обжаренным тунцом

Это блюдо есть не в каждом меню, а зря. Если взять только половину заправки, то получится блюдо с высоким содержанием белка и клетчатки, которое можно есть каждый день.

Мягкие тако с курицей или креветками

У них несколько подпорчена репутация, но тако могут стать основой любой диеты. Сочетание белка, клетчатки и жира – с бесконечным количеством вариантов и разновидностей – делают тако

отличным выбором. Cheesecake Factory не забывает о насыщении, добавляя 12 г клетчатки и более 30 г белка в тако с курицей или креветками.

Chick-fil-A

Куриный суп с тортильями

Возможно, вы даже не знаете, что в Chick-fil-A есть суп, но он очень вкусный и совершенно недооцененный. В нем более 20 г белка и 17 г клетчатки, и вполне возможно, что он станет самым сытным супом, который вы когда-либо пробовали.

Маффин с беконом, яйцом и сыром

На первый взгляд, блюдо не самое полезное, но оно полно сюрпризов. В нем есть все необходи-



мые жиры, белки и углеводы, и оно очень вкусное.

Сэндвич с курицей-гриль

Здесь менее 7 г жира и более 20 г белка, так что ваш голод будет утолен всего за 380 калорий.

Любимое блюдо АБ: Наггетсы на гриле (8 штук) + маленькая порция картофельных вафель

Наггетсы на гриле предлагают в количестве 5, 8 и 12 штук. Каждый вариант подходит, но 8 штук – оптимальный, поскольку вы получите необходимое количество белка, – и можете заказать маленькую порцию картофельных вафель. А кто не любит картофельные вафли!

Chili's Grill & Bar

Любимое блюдо АБ: Фахита с курицей или креветками

Это мой любимый вариант, когда я в дороге и мне нужно блюдо, которому я могу доверять. Похоже, в каждом крупном городе есть Chili's, и это блюдо – самое надежное, какое можно найти.

Гриль Guiltless: вырезка (170 или 290 г), салат с курицей-гриль или курица с манго и чили + бокал вина
Иногда «здоровые» блюда – не более чем фикция. Но три варианта в Chili's отлично справляются со своей задачей, отдавая предпочтение белку и клетчатке, не перегибая палку с углеводами

и жирами и следя за калориями, чтобы вы могли насладиться бокалом вина.

Chipotle Mexican Grill

В Chipotle есть возможность персонализировать практически все что угодно, так что можно создать свое собственное блюдо, используя предоставленные вам инструменты. При следующем посещении ресторана следуйте этим рекомендациям:

- Выберите белок – подходит любой.
- Добавьте клетчатку: два лучших варианта – фасоль или гуакамоле.
- Добавьте +1. Зависит от того, что вы выбрали на втором этапе.

Если вы выбрали фасоль, то у вас есть два варианта: добавить углеводы с рисом или тортильей (выберите что-то одно) либо жиры с сыром, сметаной или соусом гуакамоле (выберите что-то одно).

Если вы заказали гуакамоле, то нужно добавить источник углеводов, а не жиров, потому что гуакамоле, хоть и вкусный, но калорийный. Выберите либо рис, либо фасоль, либо тортилью.

- В завершение добавьте овощи и сальсу.

Cracker Barrel

Любимое блюдо АБ:

Завтрак «Доброе утро»

Это самый простой выбор в меню,

потому что вам не придется ничего обдумывать. Вы получите достаточно белка из яичных белков, клетчатки из фруктов, а кукурузная каша придаст вашему завтраку неповторимый этнический вкус.

«Завтрак старожил» с жареными яблоками и сосиской из индейки

В Cracker Barrel очень вкусная домашняя кухня. С этим нет проблем. Но дело в том, что многие блюда, на первый взгляд, совершенно безобидны... а потом появляются дополнительные гарниры, и все идет наперекосяк. Если вы хотите плотно позавтракать, закажите «Завтрак старожил» и дополните его яблоками и сосиской из индейки.

Чили-боул + печенье

Если не знаете, что заказать, выберите чили. В этом боуле 12 г клетчатки и более 25 г белка, и остается место для одного из вкуснейших печений Cracker Barrel's (это лучше, чем кукурузный хлеб).

Culver's

Баттербургер «Оригинальный» (один) + брокколи

Пойдем на компромисс. Если хотите отведать фирменный бургер от Culver's, лучше добавить к нему немного зеленых овощей. В бургере «Оригинальный» прекрасно сочетаются белки, углеводы и жиры, но не хватает клетчатки. В этом вам поможет брокколи.

Овощной салат с клубникой и курицей-гриль

Конечно, салаты из фастфуд-ресторанов не всегда вкусные. Этот салат имеет достаточно богатый вкус за счет фруктов и при этом не превышает 400 калорий. И это единственный салат, в котором есть клетчатка.

Чили Джорджа

Culver's – еще один ресторан с отличным чили. В нем больше клетчатки, чем в любом другом блюде (которое не содержит более 1000 калорий), и почти столько же белка, сколько в бургере.

Dairy Queen

Куриные байтсы-гриль (8 штук) + маленькая порция картофеля фри

Куриные байтсы, состоящие на 100% из белого мяса, – хороший выбор, с 34 г нежирного белка. С низким содержанием углеводов и жиров, это блюдо позволяет заказать картофель фри, чтобы получить дополнительную клетчатку и насытиться.

Салат с курицей-гриль, беконом, луком и помидорами

Салат содержит умеренное количество жиров и мало углеводов, много белка, а также немало клетчатки. Что касается заправки, выберите легкую итальянскую.

Сэндвич с курицей-гриль

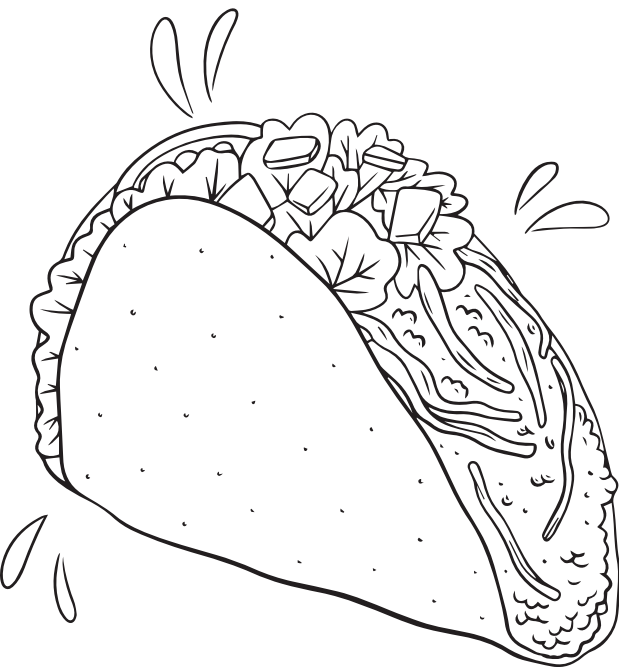
В меню есть только один сэндвич,

в котором содержится менее 20 г жира, и это именно тот вариант, который вам нужен. Заказывайте и наслаждайтесь!

Del Taco

Карне асада или Тако дель карбон с курицей-гриль и гуакамоле x2

Как мне сказали, это новое предложение. Признаться, я никогда не бывал в Del Taco раньше, но с радостью добавил его в свой список. В этом блюде достаточно низкая энергетическая ценность, так что вы можете съесть две порции, если захотите. Смешайте карне асада или курицу с луком, кинзой и гуакамоле в кукурузной тортилье.



Буррито дель комбо

Буррито – довольно сложное блюдо, потому что в нем много разных элементов – лепешка, белок, фасоль, сыр и соус. Каким-то образом повара справились с этой задачей, не превысив 500 калорий, а это заслуживает похвалы.

Denny's

Соберите свой «Большой шлем»:

хашбрауны, фрукты, яичный белок и бекон

Энергетическая ценность приемлемая, так что вы спокойно можете наслаждаться «Большим шлемом» от Denny's. Скрембл из яичных белков обеспечивает белок (но экономит на жире), бекон добавляет дополнительный белок и жир, а хашбрауны и фрукты дают порцию углеводов и клетчатки.

Соберите свой бургер: курица-гриль на булочке бриошь с авокадо, красным луком и помидорами

Я никогда раньше не пробовал бургеры в Denny's, но сочетание булочки с авокадо, красным луком и помидорами – то что нужно.

Дикий аляскинский лосось со столовым хлебом и брокколи

Если вы не знали, что в ресторане Denny's можно заказать дикого аляскинского лосося, то вы не одиноки. Но это полезный вариант, соответствующий всем требованиям сытного блюда.

Domino's

Как вы знаете из «Правила пиццы» (см. с. 201), вкуснейшей пиццей навынос можно наслаждаться не очень часто. Обычно лучше выбирать домашнюю или замороженную. Но если вы заказываете пиццу в Domino's, то вот три оптимальных варианта:

- 3 кусочка пиццы на тонком тесте;
- 2 кусочка пиццы на традиционном тесте;
- персональная пицца на сковороде.

Dunkin'

Круассан с курицей, беконом и сыром
Звучит до неприличия вкусно, но за менее чем 400 калорий вы получите сбалансированное блюдо с белками, углеводами и жирами, не употребляя при этом много сахара.

Любимое блюдо АБ: Вегетарианская яичница в пите

Омлет из яичных белков и сыра, с нарезанными кубиками красным

и зеленым болгарским перцем, грибами и зеленым луком, в тонкой мультизлаковой лепешке.

Тост с авокадо и беконом

Бекон ассоциируется с нездоровым питанием. Авокадо ассоциируется со здоровым образом жизни. А на самом деле? Не стоит слепо навешивать ярлыки на продукты, и это блюдо получает зеленый свет.

Примечание. Вы, наверное, задаетесь вопросом: «А как же пончики?» Все они очень вкусные, и лучше оставить их в качестве еженедельного блюда блаженства.

El Pollo Loco

Любимое блюдо АБ: Салат с двойным авокадо и курицей или креветками

Эти два блюда входят в «Фит-меню» El Pollo Loco. Я уже рассказывал о том, что подобные списки бывают обманчивы, но эти блюда стали еще одним приятным сюрпризом. Если бы я готовил сам, то лучшего сочетания белков, клетчатки и жиров сложно было бы представить.



Курица-гриль (куриное бедро) с черной фасолью

Я предпочитаю куриные грудки, но знаю, что многие любят бедра. Однако слишком часто рестораны используют именно бедра (на которых больше жира) и готовят их в таком количестве масла, что они превращаются в калорийную бомбу. В данном случае это не так. Наслаждайтесь бедрами и добавьте немного фасоли для сытости.

Курица-гриль на огне (куриная грудка) с кукурузой

Ничего не имею против бедер, но это блюдо мне больше по вкусу. Оно практически идентично предыдущему варианту, но вы получаете грудку вместо бедра и кукурузу вместо фасоли.

Firehouse Subs

Маленький саб с курицей по-каджунски (половина порции майонеза)

Это не стандартный сэндвич с курицей-гриль. Каджунская приправа полностью меняет впечатление от привычного блюда с курицей-гриль. Большая часть калорий приходится на майонез, так что не переборщите.

«Инженер» (неполный комплект)

В этом сэндвиче вы найдете всего понемногу: копченая грудка индейки, плавленый швейцарский сыр и обжаренные грибы. Он предлагается в варианте «полный

комплект», то есть с добавлением майонеза, горчицы, салата-латука, помидоров и лука. Мое мнение: если сделать комплект не таким полным, сэндвич от этого только выиграет. Откажитесь от майонеза и горчицы, оставьте овощи и наслаждайтесь вкусовым сочетанием грибов, швейцарского сыра и индейки.

Рубленый салат Hook & Ladder

Да, это салат в саб-ресторане, но он слишком хорош, чтобы оставить его без внимания. Hook & Ladder – популярный вариант сэндвича, и этот салат дает вам все необходимое: копченую грудку индейки, виргинскую ветчину в медовой глазури, ромэн, помидоры, болгарский перец, огурец, моцареллу, пеперончини и заправку – но без хлеба.

Five Guys

Хотя Five Guys – мой персональный любимчик, у него не так много приемлемых вариантов, как в других бургерных. Для меня это блюда блаженства, потому что я предпочитаю наслаждаться жирной едой, которая все же остается в приемлемых рамках. Но если вы стараетесь придерживаться плана, есть два варианта, которые можно заказать.

Маленький гамбургер

Бургеры в Five Guys – хорошее сочетание мяса 80/20 (соотношение

белков и жиров). Проблема в том, что булочка содержит больше жира, чем в других местах, а Five Guys славится тем, что в одну булочку кладет две котлеты. Решение? Маленький бургер ограничивается всего одной котлетой и приемлемым количеством калорий.

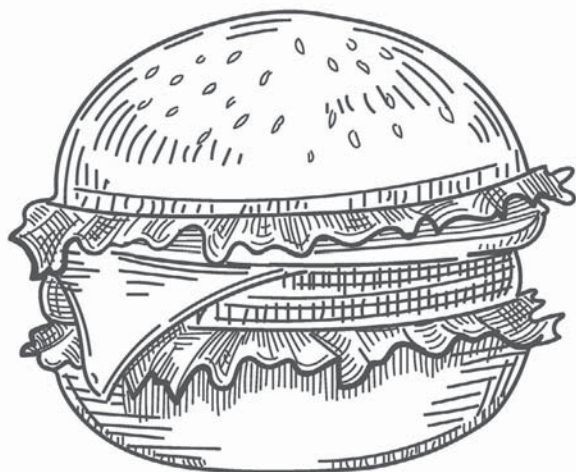
Вегетарианский сэндвич

Это не вегетарианский бургер. Как указано в меню, сюда входят «свежеобжаренный лук, грибы и зеленый перец, латук и помидоры на мягкой, поджаренной булочке с кунжутом». В нем маловато белка, и, чтобы компенсировать это, выбирайте вариант с сыром.

Hardee's

Большой ростбиф

Здесь не так много сэндвичей или бургеров, отвечающих вашим потребностям, но большой ростбиф – исключение из правил.



Буррито с фасолью, рисом и сыром

Если вы добавите в блюдо фасоль, оно станет более питательным. Именно так обстоит дело с этим вегетарианским вариантом, в котором содержится более 20 г белка.

Боул с курицей

Я обожаю боулы, но только потому, что они удобные, в них хорошо сочетаются разные вкусы, и их легко подстроить под свои нужды. Заказать это блюдо можно с сыром или без него.

IHOP

Соберите свой омлет

Чтобы получилось полезное блюдо, откажитесь от сосиски и сыра и выберите овощи, бекон и авокадо.

Любимое блюдо АБ: Скрембл из двух яиц + бекон из индейки или ветчины (2 кусочка) + тост на закваске

Это не то же самое, что «соберите свой завтрак», но лучший способ заказывать в IHOP – выбирать самому. Каждое из этих блюд идет в качестве гарнира, и можно комбинировать их, чтобы получилось отличное, сытное кушанье.

Три оладушка на кефире + ветчина + скрембл из яичных белков

Если вы хотите попробовать фирменное блюдо (оладьи), проявите немного креатива. Возьмите небольшую стопку оладий (в них

много клетчатки) и добавьте к ним ветчину и яичные белки для протеина.

In-N-Out Burger

Гамбургер с луком (вместо спреда берите кетчуп и/или горчицу)

Многие с этим не согласны, но я считаю, что In-N-Out Burger – один из самых переоцененных ресторанов в Америке. Не скажу, что кухня плохая, но она слишком разрекламирована. Тем не менее гамбургер с луком справляется со своей задачей и даже содержит несколько граммов клетчатки, чтобы насытить вас.

Чизбургер с луком (вместо спреда берите кетчуп и/или горчицу)

Как и в предыдущем варианте, если вы любите сыр в бургерах, добавьте его и наслаждайтесь!

Jack in the Box

Фахита с курицей в пите (цельнозерновой)

При 320 калориях в этом блюде содержится более 20 г белка и 4 г клетчатки. Вы получите и овощи, и цельнозерновую питу, а это беспроектный вариант. Кроме того, здесь меньше всего натрия по сравнению с другими куриными блюдами, а значит, вы не угодите в ловушку ультраобработанных продуктов, которые вызывают чувство голода.

Салат с курицей-гриль

Это сбалансированное блюдо, и вам не придется удалять те или иные ингредиенты, как во многих других салатах с неожиданно высоким содержанием калорий. В нем мало жиров и углеводов, и, если вам захочется, можно даже добавить детскую порцию картофельных завитушек со специями (curly fries).

Бургер

Мы очень удивились, когда проанализировали меню ресторана. Но проверив еще раз (и еще раз), мы пришли к выводу, что самое низкокалорийное блюдо во всем меню – бургер Jack-in-the-Box. В нем всего 270 калорий, чуть меньше протеина, чем нужно в идеале, но вполне достаточно, чтобы насытиться.

Jersey Mike's

Стоит отметить, что любой саб можно заказать в контейнере, и это, вообще-то, весело – как будто вам говорят: «Давайте выбросим булочку и положим все ингредиенты в пластиковый контейнер». Конечно, можно поступить и так, но если уж вы пошли за сэндвичами, то, думаю, вы захотите... ну, знаете... съесть хлеб.

Натуральный саб из индейки стандартного размера (без оливкового масла)

Масло обладает высокой энергетической ценностью и добавляет

много ненужных калорий в блюде, которые и так содержат достаточно энергии. Этот саб – яркий тому пример. Уберите масло и сэкономьте около 250 калорий; тогда получится идеально сбалансированное блюдо.

Любимое блюдо АБ: California Dreaming стандартного размера (без оливкового масла)

Как и натуральный саб с индейкой, если вы откажетесь от оливкового масла, вы полностью измените этот сэндвич. Гуакамоле делает его настолько вкусным, что его трудно превзойти. Однажды, когда я был в дороге, я ел его на ужин три дня подряд.

№ 4 стандартного размера (без оливкового масла)

Вы, наверное, уже заметили тенденцию, но напомним еще раз: воздержитесь от оливкового масла. Сочетание мяса и сыра дает столько вкуса и белка, что вы даже не заметите отсутствие оливкового масла.

Jimmy John's Sandwiches

В Jimmy John's салат-латук можно добавить во все что угодно. Если вы хотите сэндвич с хлебом, то вот оптимальные варианты.

Слим 2 (ростбиф) или Слим 4 (индейка) – 20 см на французском хлебе
Jimmy John's предлагает множество слимов, но отличаются они на

сотни калорий. Два лучших варианта – ростбиф или индейка, поскольку они содержат около 400 калорий (в то время как другие сэндвичи содержат около 600 калорий).

«Большой Джон» на французском хлебе

Само название «Большой Джон» предполагает, что всего будет слишком много, но этот вариант делает акцент на правильном сочетании нутриентов – чуть больше жиров и умеренное количество углеводов и белка.

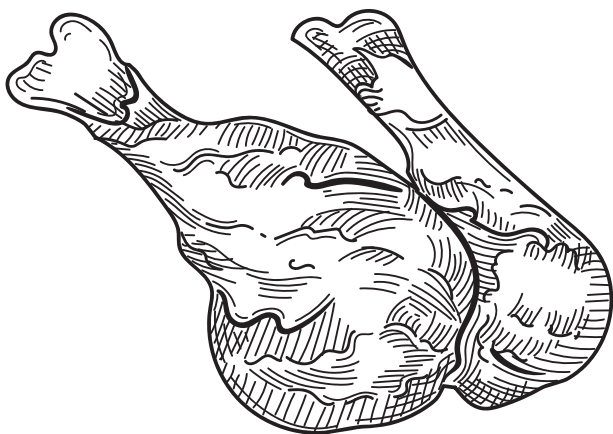
Любимое блюдо АБ: Turkey Tom (вместо майонеза spread из авокадо)

Это мой «дежурный» вариант. Я убираю майонез, потому что считаю его отвратительным (что удобно для меня с точки зрения диеты, но я ни в коем случае не осуждаю тех, кто его любит), а авокадо экономит калории и жир и добавляет клетчатку.

KFC

Куриная грудка Kentucky Grilled Chicken с кукурузным хлебом и салатом

Куриная грудка-гриль содержит целых 38 г белка, не содержит углеводов, и в ней очень мало жира. Значит, можно считать это блюдо +1. Добавьте кукурузный хлеб (в нем 11 г клетчатки!), салат на гарнир, и ваш организм будет сыт и доволен.



Куриная грудка по оригинальному рецепту с кукурузой в початках
Кто сказал, что вся жареная пища под запретом? Хотя многие жареные блюда содержат слишком много жира, куриная грудка по оригинальному рецепту – не тот случай. В этом блюде почти 40 г белка, а добавив кукурузу в початках, вы получите +1 с углеводами и клетчаткой.

Куриные ножки Kentucky Grilled Chicken (x2), стручковая фасоль и салат с макаронами
Куриные ножки относительно низкокалорийные, так что можно заказать две штуки, и еще останется место для двух гарниров, которые дадут вам клетчатку, насыщенный вкус и овощи.

Little Caesars

И снова не забывайте Правило пиццы.

Longhorn Steakhouse

Филе Фло (170 г) + спаржа на пару, или брокколи на пару, или два ломтика пшеничного хлеба

И снова филе – лучший выбор в стейк-хаусе. Чтобы получить клетчатку, в качестве гарнира добавьте спаржу, которая содержит 5 г клетчатки. Если вы не любитель спаржи, то хлеб тоже подойдет.

Вырезка «Ренегат» (230 г) + спаржа на пару, или брокколи на пару, или два ломтика пшеничного хлеба

Другой стейк, который можно брать, – вырезка. Можно взять порцию побольше, чем филе, при одинаковом количестве калорий. По клетчатке те же рекомендации.

Лосось Longhorn (200 г) + спаржа на пару, или брокколи на пару, или два ломтика пшеничного хлеба

Если вам не хочется стейка, лосось – оптимальный вариант. С похожим сочетанием белков и жиров (но без красного мяса) у вас получится очень сытное блюдо, и останется место для гарнира.

McDonald's

Ролл Snack Wrap (с соусом ранч, медово-горчичным соусом, чипotle BBQ)

Snack Wrap – это сбалансированное питание с ограниченным количеством калорий. Каждый ролл

сочетает в себе 20–30 г углеводов, 9 г жира и около 20 г белка. Независимо от заправки вы получите менее 300 калорий и менее 6 г сахара.

Премиальный юго-западный салат с курицей-гриль

Скорее всего, вы отправитесь в McDonald's не за салатом, но если вы окажетесь там, это неплохой вариант. Такой салат – одно из самых богатых клетчаткой блюд в меню, а значит, если вы закажете его голодным, он вас точно насытит.

Премиальный классический сэндвич с курицей-гриль

Приберегите хрустящий вариант для блюда блаженства. Выбирая гриль вместо хрустящей курицы, вы сэкономите 13 г жира и превратите блюдо, вызывающее чувство голода, в блюдо, которое с большей вероятностью насытит вас.

Olive Garden

Соберите свою пасту

Когда вы контролируете ситуацию, легко оставаться в зоне комфорта. Вот вам оптимальный вариант:

- выберите «волосы ангела» или спагетти;
- добавьте курицу или креветки;
- попросите только половину соуса маринара.

Любимое блюдо АБ: Креветки скампи
Креветки – отличный вариант почти в любом ресторане, потому что в них много белка и низкое содержание остальных макронутриентов, поэтому их легко сочетать с другими ингредиентами. Это блюдо – на обед или ужин – просто идеальный вариант.

Лосось на гриле с травами + хлебные палочки

Думаю, Olive Garden славится в первую очередь именно своими хлебными палочками, но, если сочетать хлеб с макаронами, ситуация быстро выйдет из-под контроля. Лосось – очень сытное блюдо, которое к тому же содержит меньше углеводов, если вы все-таки хотите перекусить хлебом перед едой.

(Бонус. Если вам нужна дополнительная клетчатка или первое блюдо, выбирайте суп. Минестроне – лучший вариант.)

Outback Steakhouse

Вырезка Outback (170 г) + картофельное пюре по-домашнему

Вырезка дает немало простора для действий. В ресторане не всегда можно найти подходящее картофельное пюре, но данный вариант почти безупречен.

Любимое блюдо АБ: Филе-миньон «Виктория» (230 г) + хлеб (половина сливочного масла)

Заказав филе, вы всегда получите

один из самых нежирных и нежных кусочков мяса. В нем достаточно белка и жира, чтобы удовлетворить ваши потребности, а хлеб (4 г клетчатки) надолго насытит вас.

Азиатский салат с желтоперым тунцом

Вероятно, это самое недооцененное блюдо в меню. В нем есть белок, клетчатка и овощи. К тому же в нем, при богатом вкусе, мало углеводов и жиров, что дает вам еще один повод насладиться хлебом.

Panda Express

Курица терияки

Для фастфуда почти все куриные блюда Panda Express богаты белком, при этом в них мало углеводов и жиров. Но в большинстве блюд очень мало клетчатки, кроме курицы терияки.

Куриная грудка со стручковой фасолью

Это блюдо содержит меньше всего калорий и жиров, если выбрать из блюд из курицы и куриной грудки в Panda Express. Благодаря стручковой фасоли оно также содержит наибольшее количество клетчатки.

Стейк «Ангус» с черным перцем

Если вы решились на стейк, то это лучший вариант. Он удивительно сытный, учитывая, что вся порция содержит всего 170 калорий.

Panera Bread

Авокадо, яичный белок и шпинат на бейгле из пророщенного зерна

Наглядный пример того, что бейгли (братья бубликов) могут быть завтраком чемпионов. Пророщенные зерна добавляют клетчатку, яйца – белок, авокадо – сливочные полезные жиры, и еще немного шпината, но вы его даже не почувствуете.

Кобб «Зеленая богиня» с курицей (половина заправки, двойная порция курицы)

В этом блюде отличное сочетание зеленых овощей (руккола, ромэн, кейл и радиккьо). Двойная порция курицы дает 37 г белка, плюс бекон, а также много клетчатки. Заправка «Зеленая богиня» вполне подходит, если вы соблюдаете рекомендации, но есть и другие, менее калорийные варианты: бальзамический винегрет или оливковое масло и лимонный сок.



Сэндвич с индейкой + авокадо или бекон (половина сэндвича)

Варианты с индейкой в Panera – оптимальный выбор, так как они позволяют добавить двойную порцию белка и хорошенько насытиться. В этом сэндвиче придется выбрать бекон или авокадо, но в идеале не оба вместе.

Бонус: Чили из индейки с фасолью (боул)

Не отказывайтесь от чили. Обычно чили является гарниром, но в нем много белка, клетчатки и больше овощей, чем вы думаете. Идеально, чтобы утолить голод.

Papa John's

Придерживайтесь правила пиццы (см. с. 201) и наслаждайтесь.



Pizza Hut

Те же правила, что для Domino's. Ограничьте количество кусочков. Если захотите дополнительный кусочек, выберите тонкое тесто.

Popeyes Louisiana Kitchen

Пять черных куриных стрипсов + маленькая порция картофеля фри
Этот вариант без хлеба почти полностью состоит из белка. Это значит, что остается место для гарнира из картофеля фри, который также содержит небольшое количество клетчатки – для полного счастья.

Ролл с курицей

Насладитесь вкусом традиционного мясного сэндвича Луизианы без недостатков других роллов в меню Popeyes. Красная фасоль повышает содержание клетчатки, делая этот ролл более сытным.

Куриная ножка Bonafide (x2) + кукуруза в початках и стручковая фасоль
Закажите две куриные ножки, добавьте стручковую фасоль и кукурузу в початках, и вы насладитесь «тройцей» южной кухни, при этом соблюдая правила полноценного обеда.

Qdoba Mexican Eats

Qdoba любят за то, что, как и другие рестораны быстро-

го питания, он дает возможность собрать свои собственные блюда. Вот что вам нужно знать, чтобы сориентироваться в меню в соответствии с вашими потребностями:

Вариант с тортильями

Вместо одной 25-сантиметровой тортильи возьмите две 14-сантиметровые. Не спрашивайте меня почему (это связано со сложными расчетами), но в 25-сантиметровой тортилье в три раза больше углеводов и калорий. Если вы берете тортильи, добавьте следующие ингредиенты:

Белок: один любой источник.

Для +1 с углеводами: белок + рис или фасоль + гуакамоле, или сметана, или сыр.

Для +1 с жирами: белок + два любых ингредиента: гуакамоле, или сметана, или сыр.

Вариант с боулом

Для +1 с углеводами: белок + рис и фасоль + гуакамоле, или сметана, или сыр.

Для +1 с жирами: белок + рис или фасоль + два любых ингредиента: гуакамоле, или сметана, или сыр.

Raising Cane's Chicken Fingers

Если вы окажетесь в Raising Cane's, вас ждет очень вкусная курица. Кроме того, у вас будет весьма ограниченное меню, разгуляться негде. Если вы не хотите устраивать блюдо блаженства (честно говоря, в таком ресторане

лучше этого не делать), в общем-то, остается только один вариант.

Куриные пальчики (x3)

Закажите куриные пальчики и ограничьтесь всего тремя штуками. Ничего сложного. Если вы хотите соус, следуйте правилам и держите себя в руках.

Red Lobster

Стейк из вырезки (200 г) + запеченный картофель

Если сомневаетесь, что заказать, вырезка – обычно самый безопасный выбор как отличный источник белка без чрезмерного жира, к тому же в ней почти нет углеводов. Запеченный картофель добавляет углеводы и клетчатку для полного счастья.

Любимое блюдо АБ: Креветки с чесноком на шпажках + брокколи

Одно из самых ароматных блюд, если вы любите морепродукты. И оно достаточно низкокалорийное, так что если вы голодны, то спокойно можете добавить еще одну шпажку.

Радужная форель + запеченный картофель

Форель похожа на лосося, но в ней чуть меньше жира и калорий и при этом много белка. Сочетание рыбы и картофеля – сытное блюдо.

Red Robin

Вегетарианский бургер «Keep It Simple»

Обычно я не люблю вегетарианские бургеры, но этот довольно хорош благодаря уникальному сочетанию киноа и вегетарианских ингредиентов. У него богатый вкус и, как и следовало ожидать, достаточно клетчатки, чтобы насытить вас.

Куриное ассорти энсенада

Возьмите пару куриных грудок, обжаренных с чили анчо, добавьте сальсу, салат и овощи, и получится потрясающее блюдо.

Любимое блюдо АБ: Чили Red's Chili (чашка или боул)

Чили по-прежнему лучше всех. И снова оно вошло в мой список, потому что это блюдо отлично сочетает белок, клетчатку, жир и великолепный вкус.

Простой сэндвич с курицей-гриль

Я чуть было не исключил это

блюдо из списка. Не потому, что оно не соответствует критериям (соответствует, и в нем одно из самых высоких содержаний клетчатки в этом списке), а потому что вы, вероятно, уже поняли, что большинство сэндвичей с курицей-гриль – отличный вариант. Но я не мог оставить его без внимания, потому что он довольно вкусный и определенно лучше, чем другие сэндвичи с курицей в этом списке (да, я про тебя, McDonald's).

Sonic Drive-In

Классический сэндвич с курицей-гриль (без майонеза) + детская порция картофеля фри

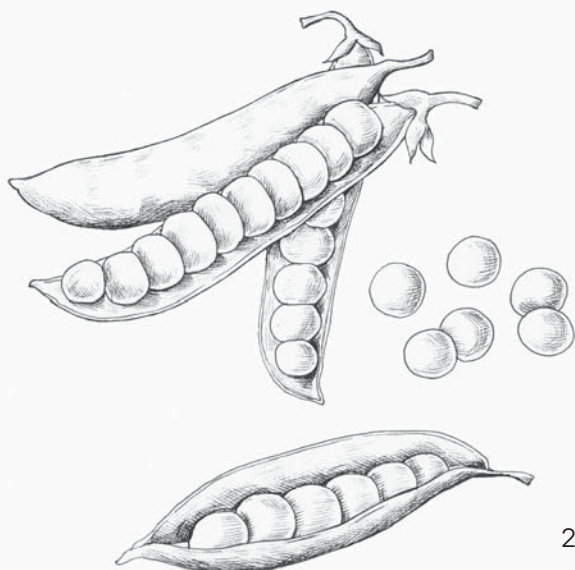
Можно съесть это блюдо без каких-либо изменений и дополнений или же попросить подать его без майонеза и с детской порцией картофеля фри, чтобы получилось сытнее.

Ролл с курицей-гриль

В то время как другие белковые блюда из меню содержат много жира, этот ролл с курицей-гриль – источник нежирного белка (30 г) и менее 5 г насыщенных жиров. Попросите легкую заправку ранч и следуйте рекомендациям по соусам.

Sonic Бургер джуниор

Как и в других популярных ресторанах быстрого питания, если вам захотелось бургера, то лучше все-



го выбрать размер джуниор. В нем достаточно мало калорий, и можно добавить бекон, или сыр, или авокадо, или салат, или чили.

Starbucks

Сэндвич с беконом из индейки, чеддером и яичным белком

Вкуснейшая классика! Трудно превзойти сочетание яиц и мяса. Добавьте их в сэндвич, и получится отличный способ начать день или зарядиться энергией в обед.

Любимое блюдо АБ: Запеченные яичные байтсы с красным перцем

Я только на этом и выживал в аэропортах. Почти в каждом аэропорту есть Starbucks, и эти быстрые, легкие и вкусные байтсы отлично подойдут в качестве перекуса или полноценного блюда.

Протеиновый контейнер с курицей-гриль и хумусом

Все знают, что некоторые готовые контейнеры представляют собой настоящую опасность, поскольку почти не насыщают, разве что калориями и сахаром. С этим контейнером дело обстоит иначе, особенно если учесть 7 г клетчатки на порцию.

Subway

Индейка, запеченная в духовке (15 см)

Этот сэндвич – прекрасный пример сбалансированного блюда с

упором на углеводы. При 260 калориях он содержит очень мало жира, идеальное количество нежирного белка и достаточно клетчатки, чтобы насытить вас. И можете добавить столько овощей, сколько захотите.

Курица терияки со сладким луком (15 см)

Обычно следует избегать любых блюд со словом «сладкий». Но только не этого сэндвича. Хотя в терияки есть сахар, его компенсирует сравнительно большое количество клетчатки и белка.

Боул с ветчиной «Черный лес»

Многие боулы в Subway никак не назовешь идеальными, но боул с ветчиной «Черный лес» – исключение. Даже если добавить заправку, вы все равно получите все необходимые макронутриенты.

Taco Bell

Буррито с фасолью или Буррито с курицей/стейком суприм

Фасоль – недооцененный пример инструмента № 2, поскольку в ней масса белка и клетчатки, которые прекрасно насыщают. В буррито с фасолью большая часть белка содержится в фасоли и сыре, или же можно выбрать стейк либо курицу.

Мягкое тако с курицей (x2)

При 160 калориях на тако этот вариант содержит мало жиров и углеводов, а значит, можно, не

задумываясь, заказать две порции.

Энергетический боул

Боулы – отличный вариант, потому что они позволяют вам контролировать ваши +1. Без тортильи вы можете выбрать больше риса и фасоли (углеводы) или больше гуакамоле и сметаны (жиры). Только не забудьте правило соуса для ранча с авокадо.

Texas Roadhouse

Вырезка (170 г) + кукуруза со сливочным маслом

Все стейки в Texas Roadhouse подаются с соусами. Откажитесь от них и закажите кукурузу со сливочным маслом – она вкуснее и даст клетчатку, которой вам не хватает.

Курица с зеленым чили

За исключением Sierra Chicken Pasta и Country Fried Chicken, подходят почти все куриные блюда. Оптимальный вариант – курица с зеленым чили, которая сочетает умеренное количество жиров и углеводов, а также дает хороший объем клетчатки.

Боул техасского красного чили с фасолью

Как вы уже знаете, чили – один из лучших вариантов, когда вы едите вне дома. Иногда рестораны заменяют хорошие ингредиенты дополнительными (ненужными)

маслами, как в случае с чили без фасоли (в котором больше жира и калорий). Так что выберите вариант с фасолью, и вы получите более 30 г белка и 6 г клетчатки.

Wendy's

Салат с яблоками и пеканом

В этом салате чуть больше жира, чем хотелось бы, зато почти 40 г белка, 5 г клетчатки и микс фруктов и овощей.

Сэндвич с курицей-гриль или Ролл с курицей-гриль

В большинстве заведений быстрого питания, где подают бургеры, сэндвичи и роллы с курицей содержат умеренное количество белков, углеводов и жиров.

Чизбургер Делюкс джуниор или Бургер джуниор

Самый простой способ насладиться бургером от Wendy's – уменьшить его размер. Любой из этих вариантов имеет богатый вкус и принесет вам удовольствие, достаточно уменьшить порцию.

Whataburger

Whataburger Jr. (двойной белок) или Whataburger Jr. с беконом и сыром

Если вы хотите бургер, то в Whataburger у вас довольно ограниченный выбор (если вы не решили насладиться блюдом блаженства). Но варианты все-таки

есть – подойдет любой из этих двух джуниоров, хотя в них мало-мало клетчатки.

Садовый салат с курицей-гриль

Не самый захватывающий вариант, но, безусловно, самое питательное блюдо в меню. Скорее всего, вы не пойдете в Whataburger за салатом, но если вам больше нечего выбрать, то с ним вы не ошибетесь.

Курица-гриль с сыром, перцем и луком

Что надо знать про Whataburger? Забудьте про сэндвич с курицей и майонезом или соусом и выберите вариант с сыром, перцем и луком. Так вы добавите больше белка и более полезный источник жиров при меньшем количестве калорий.

Wingstop

Наконец-то это случилось. Когда я составлял список, я хотел найти подходящие варианты во всех 50 самых посещаемых ресторанах. Я проанализировал каждое блюдо, внес коррективы и посетил каждый ресторан. Но это одно из тех мест, куда вы просто обязаны поехать, забыв про чувство вины и предвкушая чистое блаженство. Это единственный ресторан в списке, где нет блюд, соответствующих инструментам из этой книги. Я не говорю, что здесь есть нельзя (помните, что здоровое питание – это не про хорошие и плохие продукты), но

в ресторане нет вариантов, которые можно смешивать и сочетать, чтобы получить нужный микс белков, углеводов, жиров и клетчатки, который позволил бы посещать это заведение чаще, чем раз в неделю.

Zaxby's

Найти подходящие варианты в этом меню было одной из самых сложных задач. Любое из трех блюд, приведенных далее, подходит, но большинство блюд в меню содержат слишком много углеводов и жиров и значительное количество калорий.

Салат «Садовый домик»

Поменьше заправки, и салат станет намного лучше. В нем чуть меньше белка, чем хотелось бы, зато присутствуют все остальные компоненты полезного блюда.

Сэндвич с курицей-гриль

Палочка-выручалочка большинства ресторанов, сэндвич с курицей-гриль снова на высоте. В этом рецепте больше жира, чем в подобных рецептах других ресторанов, так что для гарнира места почти не остается.

Крылышки без костей (x5)

Если вы любите крылышки, то это на удивление достойный вариант. Вы не получите желаемого количества клетчатки, но белок позволит вам насытиться.



Глава 11

Готовим ваши любимые блюда навынос

ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ заказывать еду навынос каждый день, это еще не означает, что нельзя радовать себя своими любимыми блюдами. Вы можете легко воссоздать их на своей кухне, и тогда вам будет легче придерживаться плана питания. Помните, вы будете чувствовать себя более сытыми, если перестанете жестко следить за тем, чтобы питаться только «правильно».

Преимущество домашней кухни заключается в том, что вы контролируете весь процесс и можете сделать так, чтобы даже самые вкусные блюда соответствовали вашим диетическим потребностям. Главная проблема – найти время, ресурсы, уверенность в

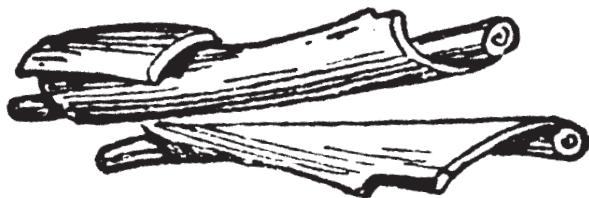
своих кулинарных способностях и знать, что приготовить.

Предложенные далее рецепты учитывают все эти факторы. И самое главное, я придумал их на основе тех блюд, которыми обычно не следует увлекаться в ресторанах. Любите оладьи, но не хотите, чтобы они содержали более 1000 калорий? Нет проблем. Хотите домашние десерты? У меня есть и такие варианты (и нет, мы не будем готовить брауни с черными бобами).

Вы увидите, как просто сделать полезную еду вкусной, и станете настоящим гурманом. А если вам не хочется готовить, то всегда можно заказать «настоящую» еду навынос.

ЗАВТРАК

Французские хлебные палочки с изюмом и корицей.....	228
Протеиновый коктейль с чаем и порошком маки.....	230
Омлетные маффины.....	231
Пита с сосиской.....	232
Протеиновые оладьи с беконом и финиками.....	233
Невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом.....	234
Вегетарианский сэндвич с яйцом.....	235
Клубничный смузи со сливками.....	236
Протеиновый коктейль с шоколадом, бананом и арахисовым маслом.....	237
Протеиновый коктейль мокко.....	238
Смузи-боул с персиками и зелеными овощами.....	239



ФРАНЦУЗСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ С ИЗЮМОМ И КОРИЦЕЙ

4 порции, всего 16 палочек

Время приготовления: 25 минут

4 ломтика хлеба из пророщенного зерна с изюмом и корицей (я руководствуюсь Иезекиилем 4:9), разрежьте каждый ломтик на 4 палочки

6 фермерских яиц (от несушек, выращенных в свободных условиях)

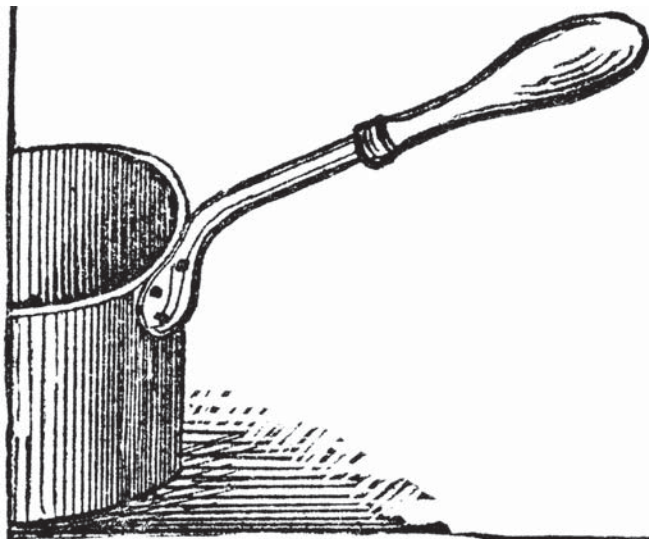
1 стакан жидких яичных белков (из 6 яичных белков)

2 стакана несладкого ванильного миндального молока

1 чайная ложка натурального ванильного экстракта

2 мерные ложки сывороточного или растительного протеина
2 столовые ложки сливочного масла, плюс еще немного для смазывания
сковороды
3 чайные ложки молотой корицы
2 столовые ложки нефilterованного сырого меда
2 хрустящих яблока, очищенных от сердцевины, кожуры и очень тонко на-
резанных

1. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потому что приготовление французских хлебных палочек всегда волнует.
2. Положите хлебные палочки в миску или стеклянную форму для запекания размером 23х33 см или 25х38 см.
3. В большой миске соедините яйца, яичные белки, миндальное молоко, ваниль и протеиновый порошок. Взбейте до однородности. Залейте хлебные палочки жидкой смесью и отложите в сторону, чтобы они хорошенько пропитались, пока вы готовите яблоки.
4. В кастрюле среднего размера на среднем огне соедините масло, корицу, мед и нарезанные яблоки. Готовьте, пока яблоки не размягчатся, около 3–4 минут, часто помешивая.
5. Разогрейте большую сковороду на среднесильном огне. Выложите хлебные палочки на сковороду, чтобы равномерно покрыть дно, сверху положите яблоки и обжаривайте по 4–5 минут с каждой стороны, пока палочки не станут слегка коричневыми, а яблоки не покроются хрустящей корочкой.
6. Дайте остыть в течение 5–10 минут перед подачей.



ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧАЕМ И ПОРОШКОМ МАКИ

1 порция

Время приготовления: 3–5 минут

1 стакан несладкого ванильного миндального молока

1 мерная ложка ванильного сывороточного или растительного протеина

1/4 стакана необезжиренного греческого йогурта или скира без добавок

1 чайная ложка ванильного чая с порошком маки (я использую Gaia Herbs)

1 чайная ложка нефilterованного сырого меда

1 столовая ложка натурального миндального масла

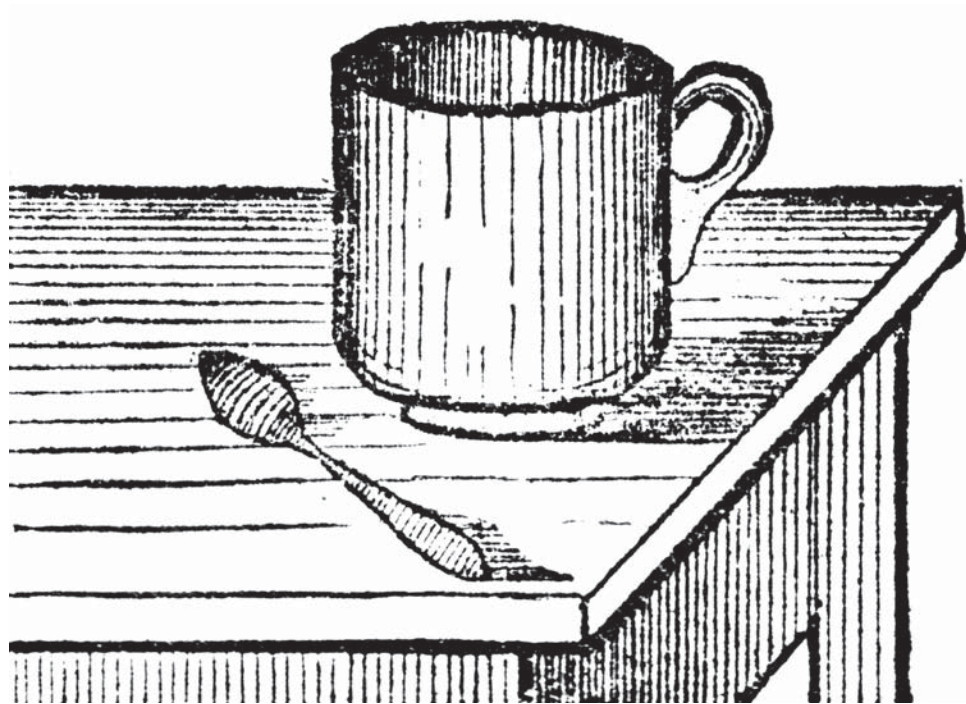
1 банан, замороженный

Горсть кубиков льда

Молотая корица для посыпки

1. Соедините миндальное молоко, протеиновый порошок, йогурт, порошок маки, мед, миндальное масло, банан и кубики льда в мощном блендере. Взбейте до однородности.

2. Посыпьте корицей и наслаждайтесь.



ОМЛЕТНЫЕ МАФФИНЫ

3–4 порции, всего 12 маффинов

Время приготовления: 40 минут

Антипригарное масло-спрей для выпекания

1 стакан жидких яичных белков

6 фермерских яиц (от несушек, выращенных в свободных условиях)

2 стакана нарезанного шпината или молодого шпината

1/3 стакана тонко нарезанного репчатого лука

1/2 стакана нарезанных мелкими кубиками грибов портобелло

2 ломтика незасоленного бекона из индейки, без нитратов, нарезанного мелкими кубиками

1/4 чайной ложки молотого черного перца

1/2 чайной ложки гималайской морской соли

1/2 чайной ложки чесночного порошка

6 столовых ложек тертого сыра пармезан



1. Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите противень для маффинов 12 листами бумаги для выпечки или поставьте силиконовые формочки для выпечки. Сбрызните формочки антипригарным маслом-спреем.

2. В миске среднего размера взбейте яичные белки и яйца до однородности. В большой миске соедините шпинат, лук, грибы, бекон, перец, соль и чесночный порошок. Добавьте яичную смесь.

3. С помощью ложки разделите тесто по формочкам, заполняя каждую на три четверти. (Маффины немного поднимутся во время выпекания.) Посыпьте каждый маффин 1/2 столовой ложки пармезана.

4. Выпекайте 25–30 минут, пока маффины не пропекутся (если проколоть маффин тонким ножом, нож должен выйти чистым), а пармезан слегка не подрумянится сверху.

5. Дайте остыть в течение 5–10 минут. Наслаждайтесь теплыми или упакуйте в пластиковые контейнеры, чтобы перекусить на ходу. Можно хранить до одной недели в герметичном контейнере в холодильнике.

ПИТА С СОСИСКОЙ

1 порция

Время приготовления: 10 минут

1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима

1/4 стакана репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками

1 вареная куриная сосиска, нарезанная мелкими кубиками

1 стакан молодого шпината

1/2 стакана жидких яичных белков

1/4 чайной ложки чесночного порошка

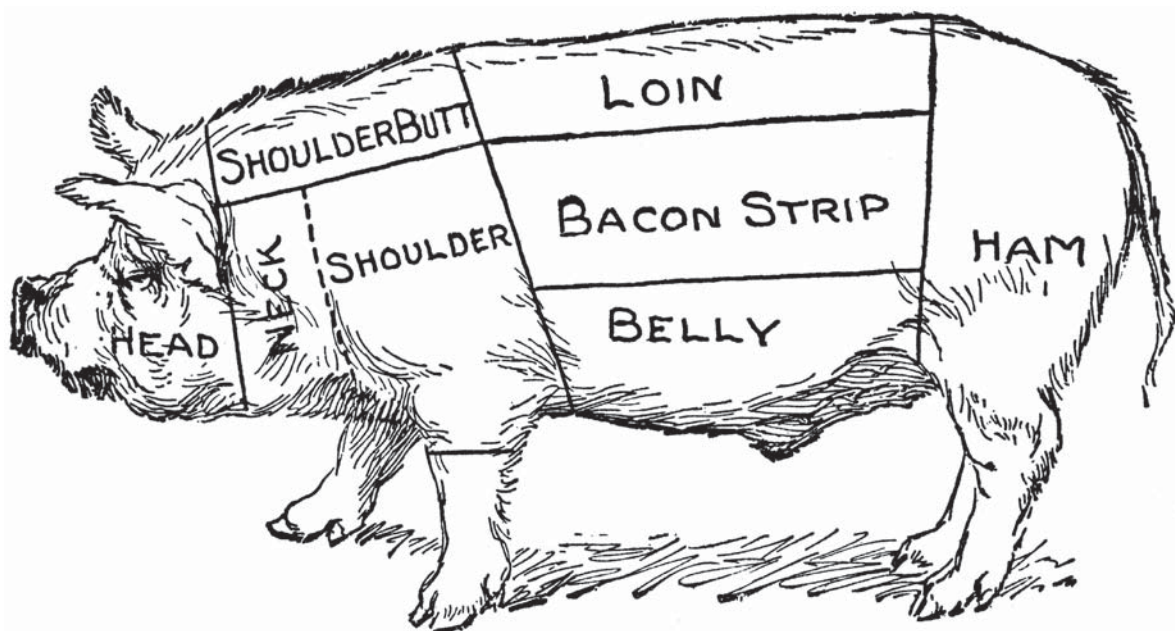
Морская соль и молотый черный перец по вкусу

1 столовая ложка измельченного сыра пармезан

1 пита

1. В сковороде среднего размера на среднем огне разогрейте масло и добавьте лук и сосиску. Перемешайте, затем дайте сосиске подрумяниться, а луку карамелизоваться в течение нескольких минут. Добавьте шпинат, перемешайте и готовьте, пока он не станет мягким. Добавьте яичные белки и перемешайте по своему вкусу. Приправьте чесночным порошком, морской солью и перцем. Добавьте пармезан и перемешайте.

2. Выложите смесь на питу. Не обязательно добиваться идеальной красоты. Главное, чтобы пита не порвалась. Если порвется, возьмите вилку. Нельзя же забывать о приличиях. Приятного аппетита.



ПРОТЕИНОВЫЕ ОЛАДЫ С БЕКОНОМ И ФИНИКАМИ

2 порции, 4 оладушка

Время приготовления: 25 минут

4 ломтика незасоленного бекона из индейки без нитратов
1 стакан овсяных хлопьев
1 чайная ложка разрыхлителя
1 мерная ложка сывороточного или растительного протеина
1/4 чайной ложки молотой корицы
2 фермерских яйца (от несушек, выращенных в свободных условиях)
1 стакан жидких яичных белков
1/2 стакана молока или растительного молока по вашему выбору
1/2 чайной ложки натурального ванильного экстракта
2 столовые ложки сливочного масла
5 фиников, очищенных от косточек и мелко нарезанных
2 столовые ложки натурального кленового сиропа

1. В небольшом сотейнике на среднесильном огне обжарьте бекон индейки до хрустящей корочки, по 3–4 минуты с каждой стороны. Снимите со сковороды, раскрошите на небольшие кусочки и отложите.

2. Соедините овсяные хлопья, разрыхлитель, протеиновый порошок и корицу в блендере или кухонном комбайне. Перемешивайте, пока овсяные хлопья не превратятся в муку. Отложите.

3. В миске среднего размера взбейте яйца, яичные белки, молоко и ваниль. Медленно всыпайте сухие ингредиенты в жидкую смесь, размешивайте до однородности, но не дольше, чем это необходимо.

4. Добавьте 1 чайную ложку сливочного масла в кастрюлю и растопите его на среднесильном огне. Влейте 1/4 стакана теста для оладий. Посыпьте 1/6 измельченных фиников и 1/6 раскрошенного бекона. Когда примерно через 3 минуты верхняя часть оладушка начнет пузыриться, можно переворачивать. Готовьте с другой стороны в течение 2–3 минут, затем выложите оладушек на тарелку.

5. Повторите с оставшимся тестом, чтобы приготовить еще пять оладушек, используя чуть больше сливочного масла по мере необходимости.

6. Чтобы уменьшить количество сахара в кленовом сиропе, смешайте его в небольшой миске с двумя столовыми ложками воды и одной чайной ложкой сливочного масла. Нагревайте в микроволновой печи в течение 10 секунд, перемешайте и полейте оладьи. Наслаждайтесь, не откладывая.

НЕВАРЕННЫЕ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ В БАНКЕ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ И БАНАНОМ

1 порция

Время приготовления: 5 минут

1/4 стакана овсяных хлопьев

3/4 стакана несладкого ванильного миндального молока

1 столовая ложка семян чиа

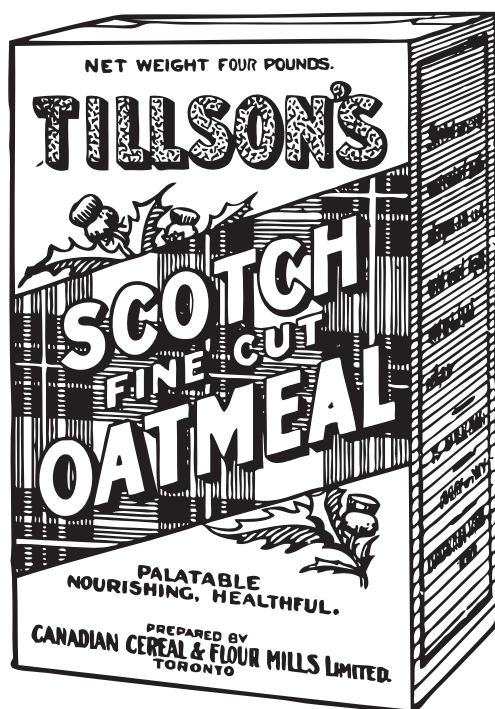
1 столовая ложка сливочного арахисового масла

1 столовая ложка порошка арахисового масла

1/2 банана, порезанного на мелкие кусочки

1/4 стакана обезжиренного греческого йогурта без добавок

1 мерная ложка сывороточного или растительного протеина



1. Соедините все ингредиенты в миске или банке и хорошо перемешайте.

2. Накройте и поставьте в холодильник на ночь. (Охлаждать следует минимум 2,5–3 часа, чтобы овсяные хлопья приобрели нужную консистенцию.)

3. Ешьте на следующий день или через 2,5–3 часа и удивляйтесь, почему вы сомневались во мне. Да, это очень вкусно. Настолько вкусно, что вам захочется готовить это блюдо каждый день.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СЭНДВИЧ С ЯЙЦОМ

1 порция

Время приготовления: 20 минут

Масло-спрей

2 стакана крупно нарезанного шпината

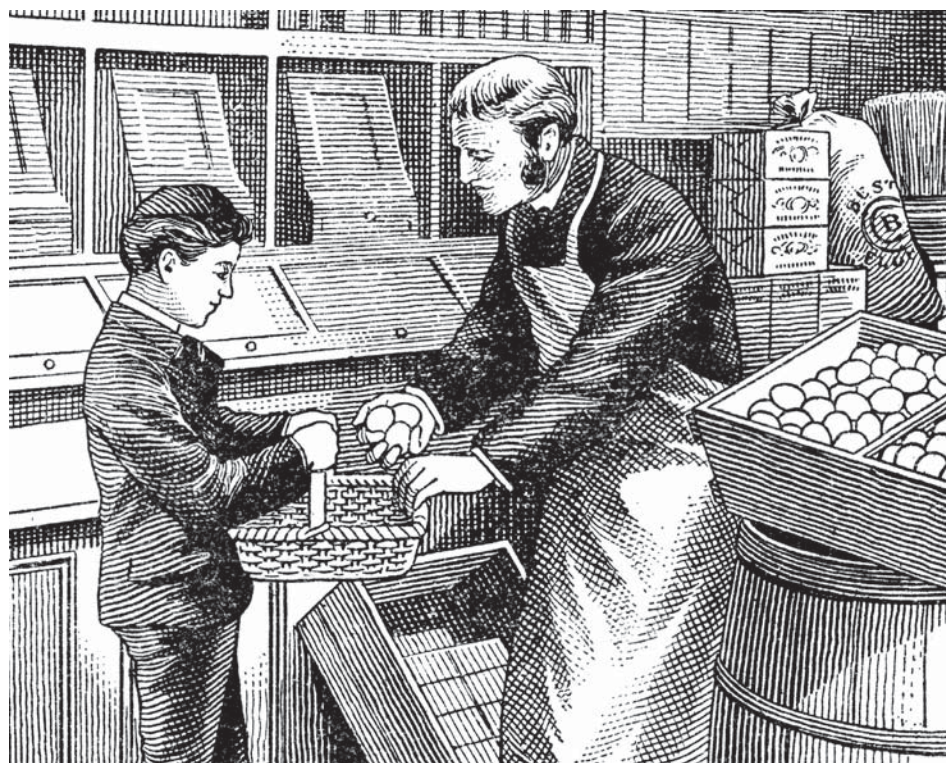
3 фермерских яйца (от несушек, выращенных в свободных условиях)

1 большая шляпка гриба портобелло, нарезанная мелкими кубиками

1 столовая ложка козьего сыра

2 ломтика хлеба с высоким содержанием клетчатки (более 3 г клетчатки на ломтик)

1. Сбрызните сковороду маслом и разогрейте ее на среднесильном огне.
2. Добавьте шпинат и обжаривайте его около 2 минут, пока он не станет мягким. Добавьте яйца, грибы и козий сыр и жарьте до тех пор, пока яйца не приготовятся по вашему вкусу.
3. Выложите приготовленные ингредиенты на хлеб. Наслаждайтесь!



КЛУБНИЧНЫЙ СМУЗИ СО СЛИВКАМИ

1 порция

Время приготовления: 5 минут

1 стакан замороженной клубники

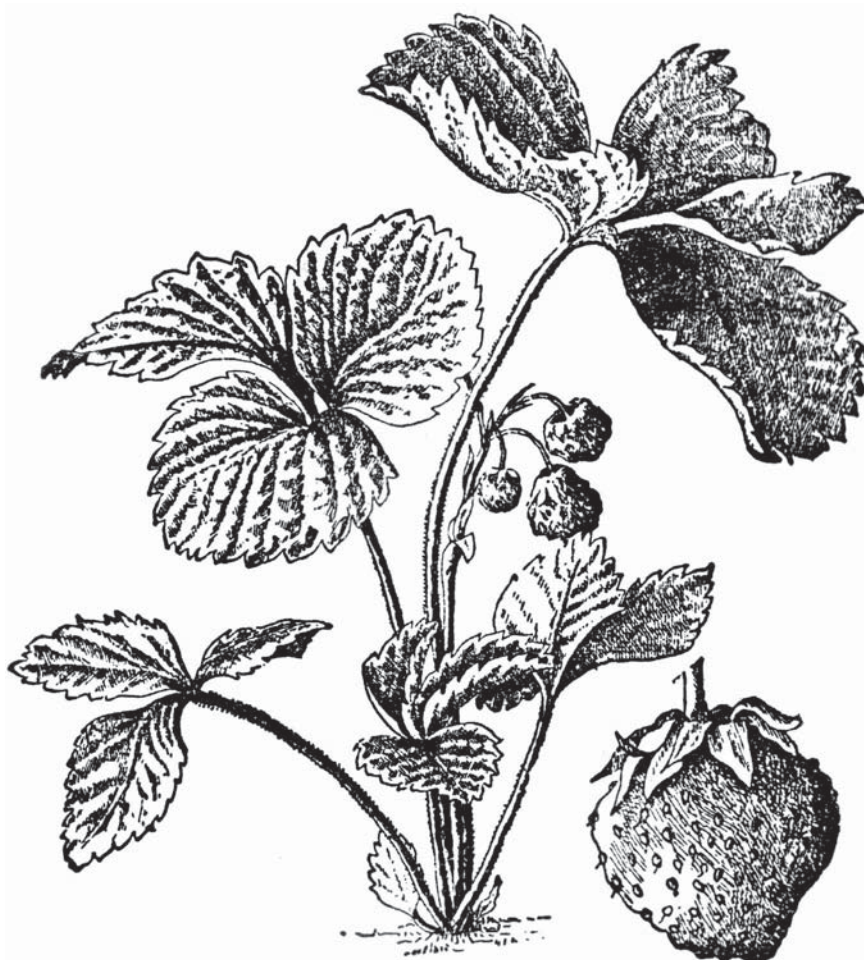
1/4 стакана овсяных хлопьев

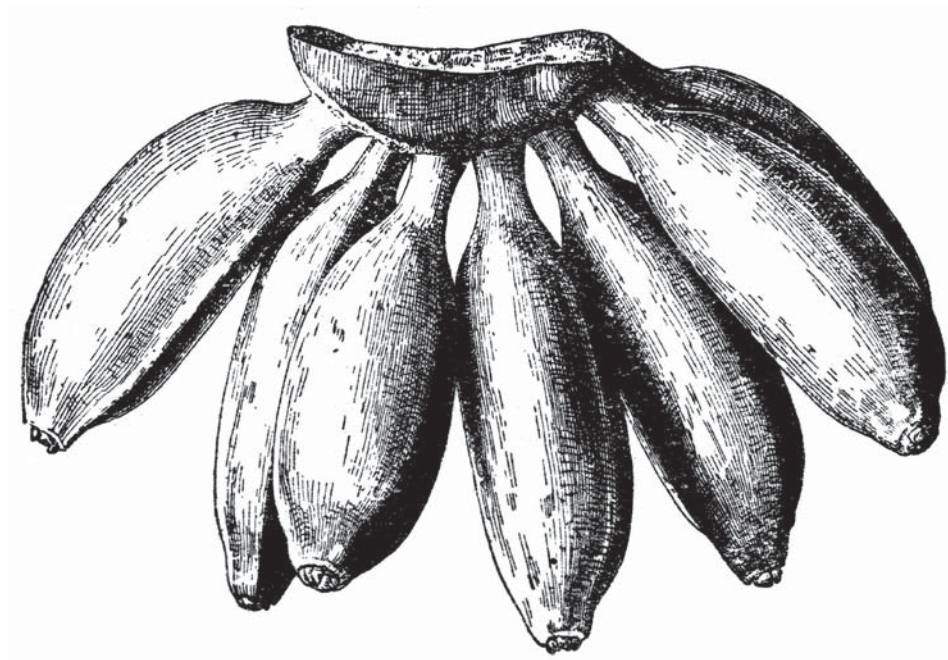
1 мерная ложка ванильного сывороточного или растительного протеина

2 столовые ложки нежирного греческого йогурта без добавок

1 стакан несладкого ванильного миндального молока

1. Соедините все ингредиенты в блендере и взбейте до однородности.
2. Пейте и удивляйтесь, почему вы перестали пить клубничное молоко.





ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ШОКОЛАДОМ, БАНАНОМ И АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

1 порция

Время приготовления: 5 минут

2 горсти кубиков льда

1 стакан коровьего или растительного молока на ваш выбор

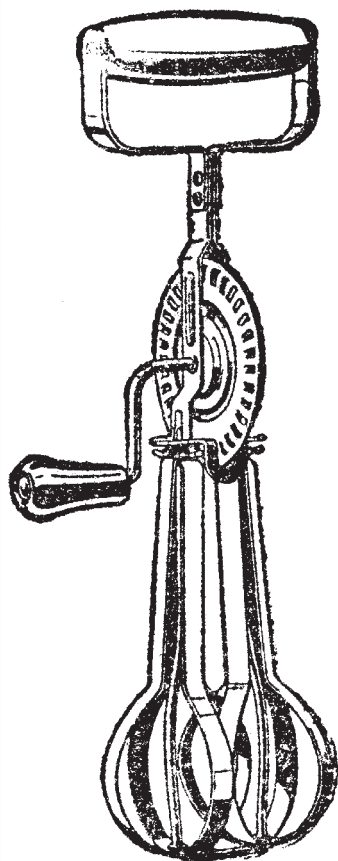
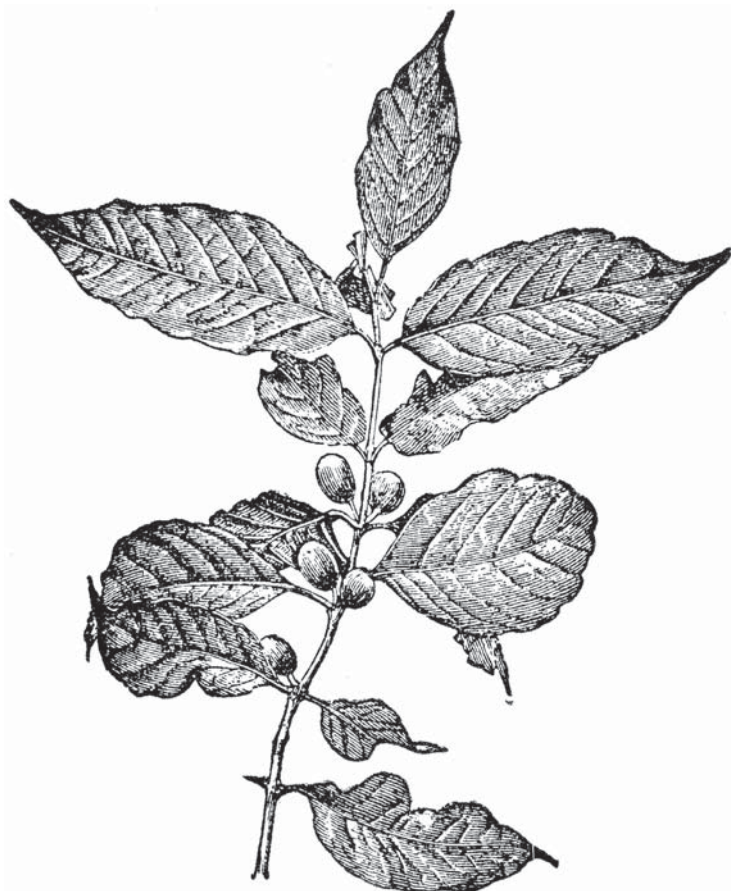
1 банан

1 мерная ложка шоколадного сывороточного или растительного протеина

1 столовая ложка арахисового масла

1/2 стакана цветной капусты (свежей или замороженной)

Пусть снова поработает блендер. Соедините все ингредиенты и нажмите волшебную кнопку. Наслаждайтесь!



ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ МОККО

1 порция

Время приготовления: 5 минут

1 стакан холодного черного кофе

1/2 замороженного большого банана

2 горсти кубиков льда

1 мерная ложка шоколадного сывороточного или растительного протеина

1 столовая ложка натурального миндального масла

1. Если мы не даем рецепта по приготовлению протеинового коктейля, то существует ли он вообще?

2. Надеемся, вы разобрались, что к чему, и уже пьете этот коктейль. Безумно вкусно!

СМУЗИ-БОУЛ С ПЕРСИКАМИ И ЗЕЛЕННЫМИ ОВОЩАМИ

1 порция

Время приготовления: 5 минут

1 небольшая горсть молодого шпината

1/2 стакана нежирного греческого йогурта без добавок

1/2 стакана несладкого ванильного миндального молока

1 стакан замороженных ломтиков персика (или 1 персик, очищенный от косточки и нарезанный)

1 горсть льда

1 мерная ложка неароматизированного сывороточного или растительного протеина

1 чайная ложка семян чиа

1/2 чайной ложки натурального ванильного экстракта

1 горсть гранолы

1. В блендере смешайте шпинат, йогурт, миндальное молоко, ломтики персика, лед, протеиновый порошок, семена чиа и ваниль.

2. Подавайте в миске и посыпьте гранолой.



ОБЕД

Жареный сыр с высоким содержанием белка.....	240
Кесадилья с курицей и соусом «Буффало».....	242
Медово-горчичный куриный сэндвич в лепешке с беконом, помидором и овощами.....	243
Тако с индейкой.....	244
Куриный суп с лапшой.....	245
Креветки в лепешке.....	246
Суп-пюре из тыквы баттернат в медленноварке.....	247
Средиземноморская пита-гриль.....	248
Сэндвич со стейком.....	249
Салат с тунцом и авокадо.....	252

ЖАРЕННЫЙ СЫР С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

1 порция

Время приготовления: 10 минут

1 столовая ложка сливочного масла

2 толстых ломтика хлеба (рекомендую на закваске)

1/4 стакана измельченного пармезана (примерно одна горсть)

1 ломтик обезжиренного сыра чеддер

1 ломтик нежирной моцареллы

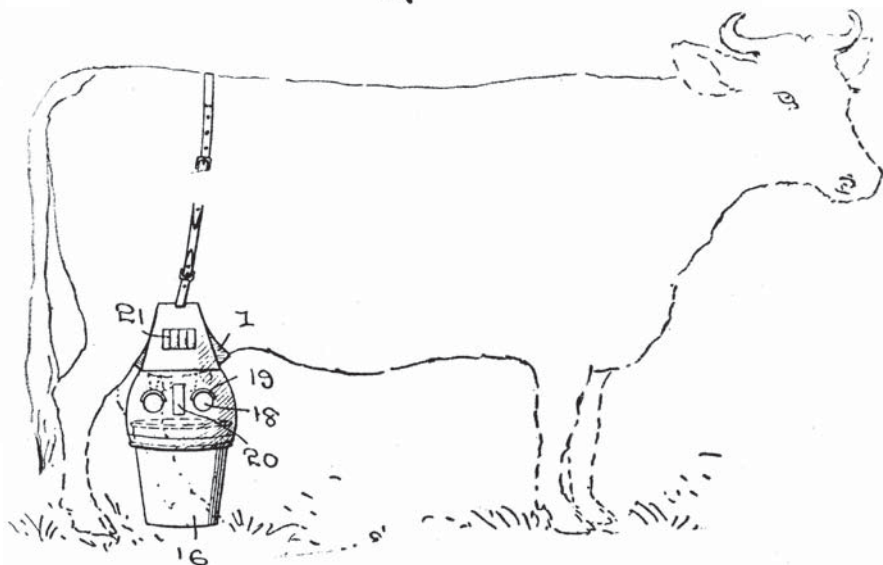
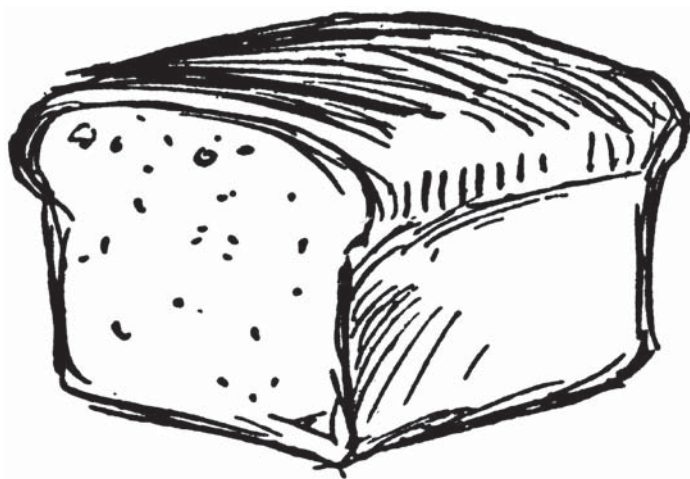
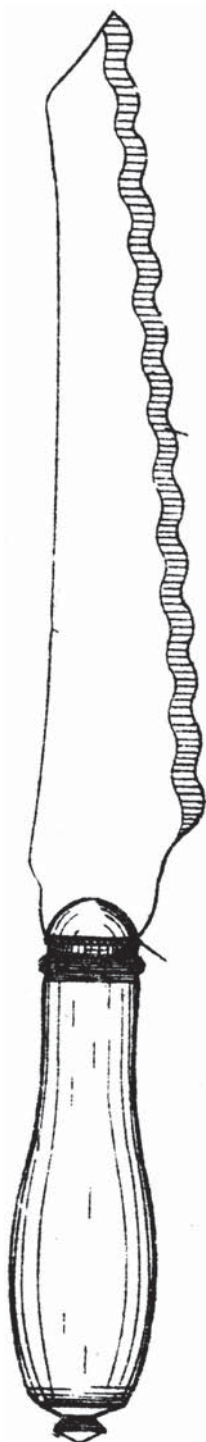
1 ломтик проволоки

1. Осознайте, какое это чудо, что вы можете есть жареный сыр на диете!
2. Разогрейте сковороду на среднем огне.
3. Намажьте одну сторону каждого ломтика хлеба 1/2 столовой ложки сливочного масла.

4. Положите ломтики хлеба намазанной стороной вниз на сковороду. Добавьте пармезан и чеддер на один ломтик и моцареллу и проволоку на другой.

5. Готовьте 3–4 минуты, пока сыр не расплавится, а хлеб слегка не поджарится, затем закройте сэндвичи так, чтобы сыр оказался внутри. Готовьте еще 1 минуту. Переверните сэндвич и готовьте еще 1–2 минуты, пока он не подрумянится хорошенько.

6. Подавайте. Не обожгитесь горячим сыром, и предупреждаю, что будет ох как тяжело ограничиться одним сэндвичем. Но на самом деле вы сразу насытитесь – и останетесь сытым надолго.



КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ «БУФФАЛО»

4–6 порций, по 1 кесадилье на порцию

Время приготовления: 15 минут

1 курица-гриль

2 стакана соуса «Буффало»

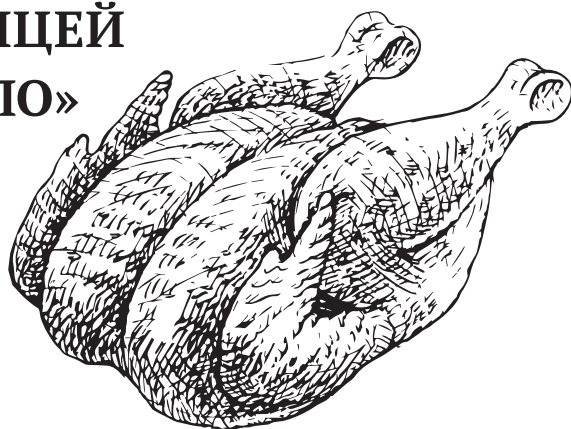
(отлично подходит соус Frank's RedHot)

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка порошка чили

1 тортилья без муки, размером 12,5 см, на каждую порцию

1/4 авокадо, нарезанного тонкими ломтиками



1. С помощью вилки отделите мясо курицы. Поместите его в миску среднего размера. Кости и кожу выбросьте.

2. Положите курицу в сковороду среднего размера, добавьте соус «Буффало», чесночный порошок и порошок чили. Разогревайте на медленном огне до готовности, периодически помешивая.

3. Разогрейте большую чугунную (или другую) сковороду на средне-сильном огне.

4. Положите 1 тортилью, сложенную пополам, в сковороду и выложите 1/2 стакана измельченной курицы на половину тартильи, оставив около 24 мм по краям. Сверху положите ломтики авокадо, затем накройте второй половиной тортильи. Поджаривайте около 5 минут с каждой стороны, пока сыр не расплавится, а тортилья не приобретет золотисто-коричневый цвет. Переверните тортилью с помощью большой лопатки. (Можно также запекать в тостере на высокой мощности или в обычной духовке при 220 °C около 5–8 минут.) Повторите, чтобы приготовить остальные кесадильи.

5. Дайте остыть, затем разрежьте на треугольники. Если у вас есть нож для нарезки пиццы, он отлично подойдет!

6. Сохраните оставшуюся измельченную курицу для других обедов в течение недели – в качестве белковой начинки для салата, для сэндвича или лепешки. Она отлично подходит для средиземноморской питы-гриль (см. с. 187).

МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ КУРИНЫЙ СЭНДВИЧ В ЛЕПЕШКЕ С БЕКОНОМ, ПОМИДОРОМ И ОВОЩАМИ

6 сэндвичей

Время приготовления: 20 минут

6 ломтиков незасоленного бекона из индейки без нитратов

1 курица-гриль, измельченное мясо без костей и кожи, или две 350-граммовые консервированные куриные грудки

1/3 стакана необезжиренного греческого йогурта без добавок

1/3 стакана дижонской горчицы

1/4 стакана нефильтрованного сырого меда

Гималайская соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

Чесночный порошок по вкусу

Шесть 20-сантиметровых лепешек из пророщенного зерна

2 стакана зеленых овощей

1/2 помидора, порезанного на 6 тонких ломтиков

1. В большой сковороде на среднесильном огне обжаривайте бекон из индейки около 5 минут до хрустящей корочки. Снимите со сковороды, раскрошите на мелкие кусочки и отложите.

2. Положите курицу в миску среднего размера и раскрошите кусочки вилкой. Добавьте йогурт, горчицу, мед, соль, перец, чесночный порошок и кусочки бекона. Хорошенько перемешайте.

3. Нагревайте лепешку в теплой духовке или в микроволновой печи в течение 10–20 секунд, чтобы она размягчилась. Положите примерно 1/6 куриного салата в один из углов лепешки. Добавьте 1/3 стакана овощей и кусочек помидора. Заверните лепешку и повторите то же с остальными лепешками. Наслаждайтесь!



ТАКО С ИНДЕЙКОЙ

3–4 порции, всего 6–8 тако

Время приготовления: 20 минут

1 столовая ложка нерафинированного кокосового масла холодного отжима

1 тонко шинкованная головка репчатого лука

1 тонко шинкованный красный болгарский перец

1 тонко шинкованный желтый болгарский перец

450 г нежирного фарша индейки

1 столовая ложка порошка чили

1 чайная ложка копченой паприки

1 чайная ложка чесночного порошка

1 чайная ложка гималайской соли

1/2 чайной ложки кайенского перца

6–8 беззерновых тортилий размером 18 см

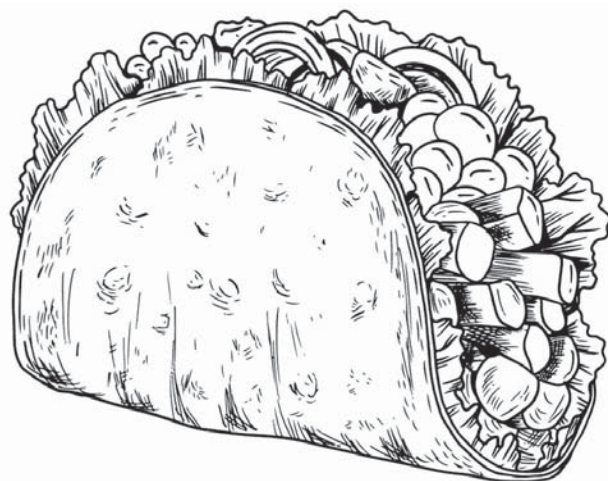
Топпинг для тако

1 стакан размороженной кукурузы

1 авокадо, нарезанный ломтиками

Соус сальса по желанию

Латук или шпинат, мелко шинкованный



1. В большой сковороде на среднесильном огне растопите кокосовое масло. Добавьте лук и перец и обжаривайте до размягчения около 5 минут. Добавьте фарш индейки и жарьте, пока индейка не начнет подрумяниваться. Добавьте специи и перемешайте. Убавьте огонь до средне-низкого и накройте крышкой. Готовьте, пока не исчезнет розовый цвет индейки, примерно 5–10 минут.

2. Тем временем приготовьте топпинг (фруктовый или ягодный сироп) в небольших сервировочных мисках. Или не готовьте. Если вы едите один, то можете приготовить тако и съесть его просто так.

3. Разогревайте тортильи в течение 5–10 секунд в микроволновой печи и распределите смесь с индейкой и топпинг для тако по тортильям. Наслаждайтесь, не откладывая!

КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ

1 большая кастрюля супа, 1 стакан на порцию

Время приготовления: 60 минут

6 куриных грудок без кожи и костей, нарезанных 24-миллиметровыми кубиками

1/2 чайной ложки гималайской или йодированной морской соли, плюс еще по вкусу

1/2 чайной ложки молотого черного перца, плюс еще по вкусу

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

3 измельченных зубчика чеснока

1 небольшая головка репчатого лука, нарезанная кубиками

2 большие моркови, очищенные и нарезанные мелкими кубиками

2 небольших стебля сельдерея, нарезанных кубиками

10 кочешков брюссельской капусты, очищенных и разрезанных пополам

6 чашек натурального куриного бульона с низким содержанием натрия

2 стакана макаронных ракушек

1/2 стакана замороженного горошка

2 лавровых листа

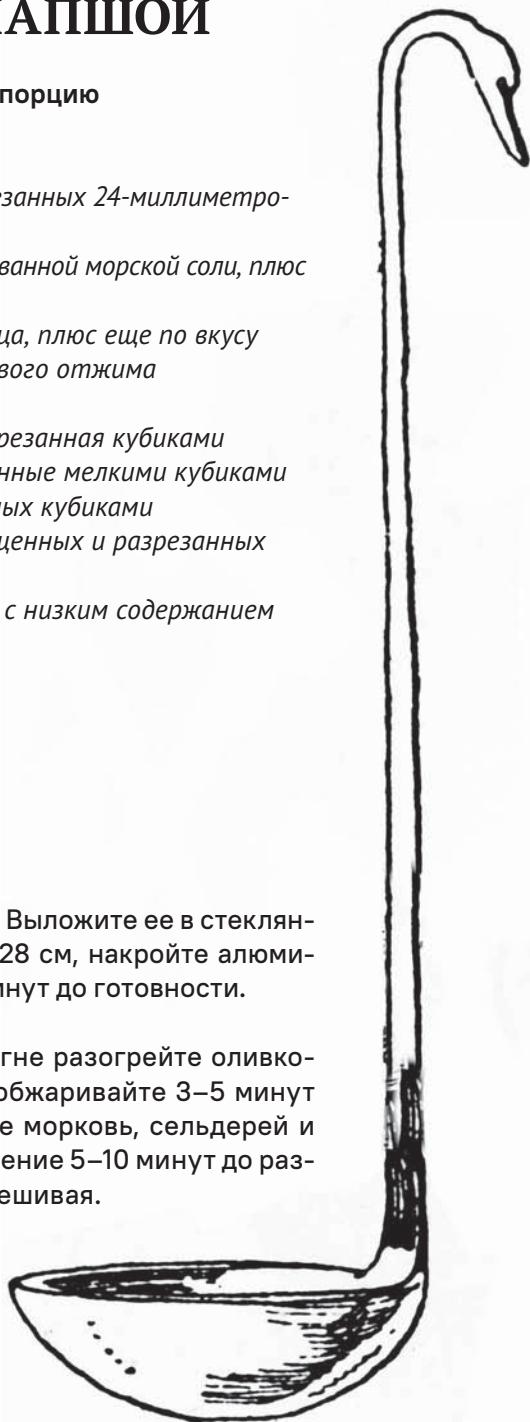
1 чайная ложка сушеного тимьяна

1. Разогрейте духовку до 190 °С.

2. Приправьте курицу солью и перцем. Выложите ее в стеклянную или другую форму размером 18х28 см, накройте алюминиевой фольгой и запекайте 25–30 минут до готовности.

3. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте чеснок и лук и обжаривайте 3–5 минут до золотистого цвета, затем добавьте морковь, сельдерей и брюссельскую капусту. Готовьте в течение 5–10 минут до размягчения овощей, периодически помешивая.

4. Добавьте куриный бульон, накройте кастрюлю крышкой, прибавьте огонь и доведите до кипения. Добавьте макаронные ракушки, горошек, лавровый



лист, тимьян, соль и перец по вкусу. Готовьте около 5 минут, пока макароны не сварятся (будьте осторожны, они быстро превращаются в кашу).

5. Убавьте огонь, добавьте курицу и перемешайте. Тушите 1–2 минуты, пока курица не прогреется.

6. Подавайте горячим и наслаждайтесь! Храните суп в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней или в морозильной камере до месяца.

КРЕВЕТКИ В ЛЕПЕШКЕ

1 порция, всего 2 лепешки

Время приготовления: 5 минут

2 тортильи из муки среднего размера (18 см)

2 горсти предварительно отваренных креветок (21/25 или 26/30 штук)

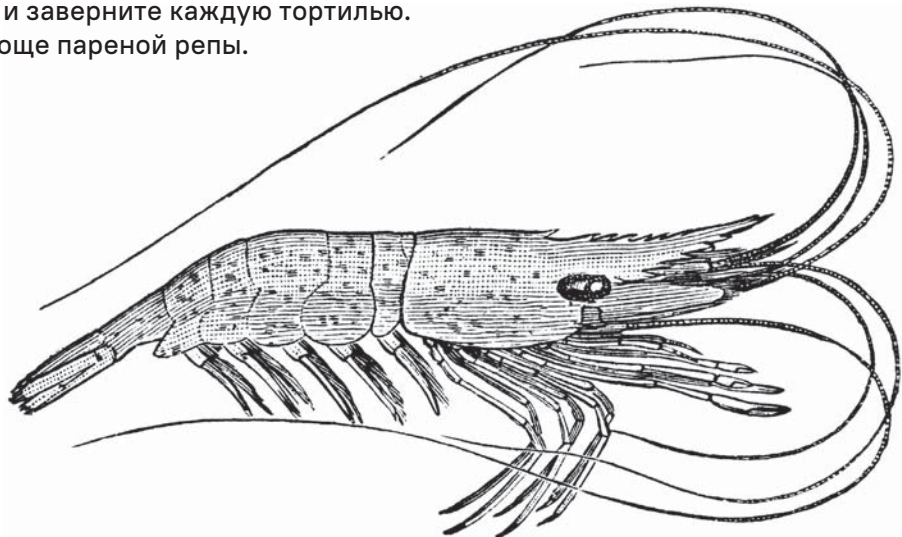
Острый соус и/или нарезанный авокадо (по желанию)

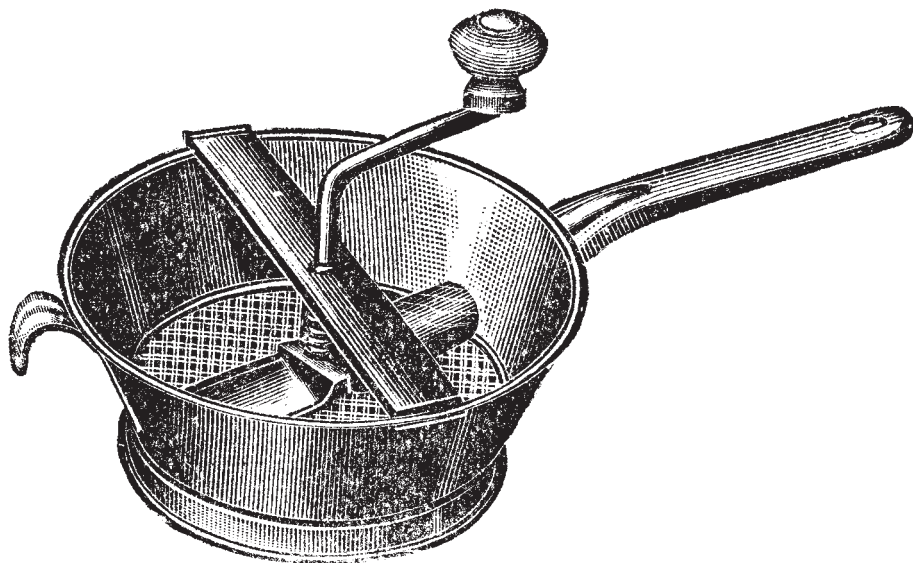
1. Разложите тортильи.

2. Если хотите, можете разогреть креветки на сковороде, в микроволновке или аэрогриле. Решайте сами, но это блюдо должно быть быстрым в приготовлении, простым и вкусным. Разделите креветки на две тортильи.

3. Полейте острым соусом и/или добавьте ломтики авокадо, если хотите, и заверните каждую тортилью.

Проще пареной репы.





СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ БАТТЕРНАТ В МЕДЛЕННОВАРКЕ

Около 4 стаканов, по 1 стакану на порцию

Время приготовления: 3–4 часа в быстром режиме;

5–6 часов в медленном

2 небольшие тыквы баттернат, очищенные от кожуры, семян и порезанные на кубики размером 12 мм (всего около 3 стаканов нарезанных кубиков)

1 большой клубень сладкого картофеля, очищенный и порезанный на кубики размером 12 мм

4 зубчика чеснока

2 стакана куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия

1/2 чайной ложки гималайской соли

1 чайная ложка молотой куркумы

1/2 чайной ложки копченой паприки

1/4 чайной ложки кайенского перца

1 чайная ложка мелко натертого свежего имбиря (или 1/2 чайной ложки молотого имбиря)

Тыквенные семечки для посыпки (поджаренные или сырые)

Нарезанный базилик для посыпки

Готовый источник белка по вашему выбору (прекрасно подойдут остатки от других блюд)

1. Соедините тыкву, сладкий картофель, чеснок и бульон в медленноварке, включите медленный режим и готовьте около 5–6 часов до размягчения. Дайте немного остыть.

2. По мере необходимости перелейте смесь в блендер и добавьте соль, куркуму, паприку, кайенский перец и имбирь. Взбейте до желаемой консистенции: 2 минуты для гладкой консистенции, короткие импульсы по 30 секунд – чтобы остались кусочки.

3. Посыпьте тыквенными семечками и нарезанным базиликом. Подавайте с белком по вашему выбору.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ПИТА-ГРИЛЬ

1 порция

Время приготовления: 10 минут

1 цельнозерновая пита

1 1/2 столовой ложки жирного греческого йогурта

1 1/2 столовой ложки хумуса

1 столовая ложка раскрошенного сыра фета

1 стакан измельченной курицы-гриль (или остатки курицы, приготовленной на медленном огне, из рецепта «Куриная кесадилья "Буффало"», с. 242)

2–3 тонко нарезанных виноградных помидора

10 тонких ломтиков огурца

3 нарезанные маслины

Морская соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. При желании разогревайте питу в сухой сковороде на среднем огне в течение 1–2 минут или в микроволновой печи в течение 10–20 секунд.

2. Выложите йогурт на одну половину питы, а хумус – на другую половину. Сверху посыпьте фетой. На одну половину питы выложите курицу, помидоры, огурец и оливки.

3. Посыпьте солью и перцем по вкусу. Сверните и наслаждайтесь!

СЭНДВИЧ СО СТЕЙКОМ

1 порция

Время приготовления: 15 минут

110–170 г нежирного стейка (вырезка), нарезанного ломтиками толщиной 6 мм

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима или сливочного масла

1/2 тонко шинкованной маленькой головки репчатого лука

2 ломтика вашего любимого хлеба или булки для саба (должно быть больше 4 г клетчатки)

1. Приправьте стейк солью и перцем.
2. Разогрейте оливковое или сливочное масло в сковороде на средне-сильном огне. Добавьте лук. Периодически помешивайте, пока он не начнет подрумяниваться, примерно 5 минут.
3. Переместите лук на одну сторону сковороды и добавьте стейк. Готовьте его до желаемой степени прожарки (средняя прожарка – около 3–4 минут с каждой стороны).
4. Выложите стейк и лук на хлеб. Вспомните, что вы родились хищником, и наслаждайтесь.







САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО

1 порция

Время приготовления: 10 минут

2 столовые ложки тонких ломтиков миндаля

140-граммовая банка консервированного длиннопёрого тунца

1/2 спелого авокадо, пюре

1/2 лимона, сок

1/2 чайной ложки горчичного порошка

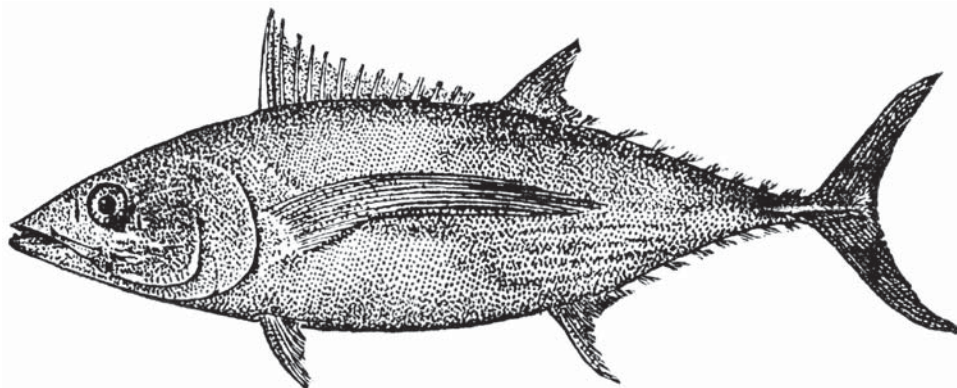
1/4 чайной ложки чесночного порошка

Щепотка гималайской морской соли

Щепотка молотого черного перца

Лист салата, или 1 цельнозерновая пита, или 8 цельнозерновых крекеров

1. Пожарьте миндаль на сухой сковороде на медленном огне в течение нескольких минут, чтобы слегка поджарился, часто помешивая, иначе подгорит.
2. Подержите тунца под холодной проточной водой в течение минуты. Это поможет очистить его от консервантов и уменьшить рыбный запах и вкус.
3. В большой миске соедините тунец, авокадо, лимонный сок, горчицу, чеснок, соль и перец. С помощью большой вилки разделите тунца на кусочки и равномерно перемешайте.
4. Посыпьте поджаренным миндалем, чтобы придать блюду дополнительную текстуру и приятный хруст.
5. Выложите на салатный лист, питу или крекеры.



УЖИН

Стейк стир-фрай.....	253
Протеиновые начос.....	255
Тако (стейк, рыба, курица или креветки).....	256
Бургеры из бизона в соусе капрезе.....	257
Арахисовый пад-тай с креветками.....	259
Куриные стрипсы без панировки.....	260
Куриные буррито.....	261
Чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка в медленноварке.....	262
Макароны с сыром, сладким картофелем и беконом.....	264
Рыба в свертках из фольги.....	266
Запеченная рыба с овощами.....	267

СТЕЙК СТИР-ФРАЙ

4 порции

Время приготовления: 20 минут

450 г говяжьей пашины (фланк стейк), нарезанной ломтиками толщиной 6 мм

Морская соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима

2 измельченных зубчика чеснока

2 горсти шпината

1 головка брокколи, разрезанная на соцветия

1 мелко шинкованная головка репчатого лука среднего размера

230 г снежного горошка

1 столовая ложка соевого соуса

1–2 столовые ложки соуса шрирача

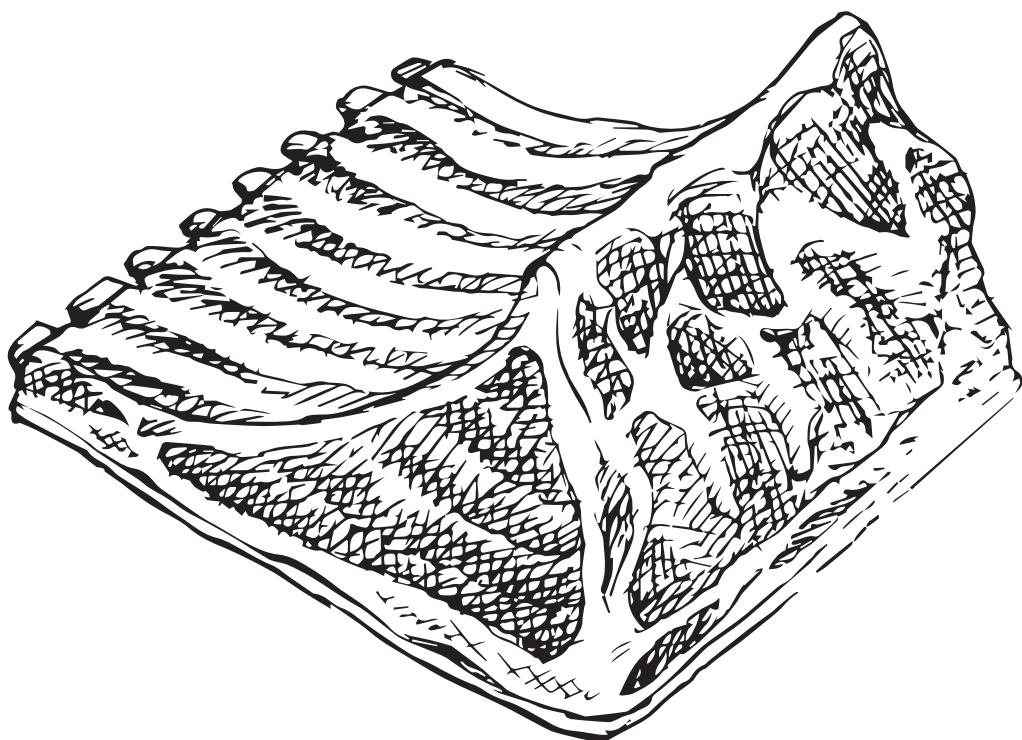
1. Приправьте стейк обильным количеством соли и перца или по вкусу.

2. Разогрейте масло в большой антипригарной или чугунной сковороде на среднесильном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте 30–60 секунд до легкого подрумянивания. Добавьте стейк и готовьте, периодически помешивая, 3–5 минут с каждой стороны до желаемой степени прожарки. Переложите на тарелку и отложите.

3. Добавьте шпинат, брокколи и лук в сковороду и обжаривайте около 3 минут на среднесильном огне, пока овощи не начнут размягчаться. Добавьте горошек и обжаривайте еще 2 минуты.

4. Убавьте огонь до низкого, верните стейк в сковороду, добавьте соевый соус и шрирачу по вкусу и хорошенько перемешивайте, пока не прогреется.

5. Разложите по тарелкам. Приятного аппетита.



ПРОТЕИНОВЫЕ НАЧОС

4 порции, всего около 40 начос

Время приготовления: 20 минут

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима или нерафинированного кокосового масла холодного отжима

450 г фарша говядины или индейки (не менее 90% нежирного мяса)

1 чайная ложка морской соли

1 чайная ложка порошка чили

Одна 340-граммовая банка черной фасоли, промытой и высушенной

1 стакан замороженной или консервированной кукурузы, промытой и высушенной

140 г чипсов тортилья (около 45 чипсов)

1 мелко шинкованный перец халапеньо

3 нарезанных кубиками лука-шалота

1/3 стакана измельченного сыра на ваш выбор (чеддер, моцарелла или пепер джек – подойдет любой)

1 нарезанный кубиками авокадо

1. В большой сковороде на среднесильном огне разогрейте масло. Добавьте мясной фарш и готовьте около 10 минут, помешивая и кромсая мясо, пока не исчезнет розовый цвет и мясо не начнет подрумяниваться. Приправьте солью и порошком чили, перемешайте и готовьте еще около 5 минут, пока мясо не прожарится.

2. Разогрейте духовку до 220 °С.

3. Соедините фасоль и кукурузу в миске, которую можно использовать для микроволновой печи, и разогревайте в микроволновке 30–60 секунд.

4. Выложите чипсы в один слой на большой противень. Сверху положите мясо, затем черную фасоль и кукурузу. Добавьте халапеньо, лук-шалот и сыр.

5. Запекайте в течение 5 минут, пока сыр не расплавится.

6. Сверху украсьте кубиками авокадо и подайте к столу.

ТАКО (СТЕЙК, РЫБА, КУРИЦА ИЛИ КРЕВЕТКИ)

4 порции

Время приготовления: 25 минут

450 г белка на ваш выбор, например, стейк, курица, рыба или креветки (если вы выбрали стейк или курицу, измельчите; если выбрали рыбу, нарежьте кусочками; если выбрали креветки, полностью очистите их от кожуры и разрежьте пополам, если они крупные)

1/2 чайной ложки кайенского перца

1 столовая ложка порошка чили

1 чайная ложка чесночного порошка

2 столовые ложки нерафинированного масла авокадо

1 мелко шинкованная головка красного лука

3 мелко шинкованных болгарских перца любого цвета

1 чайная ложка морской соли

8 твердых кукурузных ракушек тако

1/3 стакана измельченного сыра (чеддер или пеппер джек)

1 мелко нарезанный авокадо

2 стакана измельченного салата латука

1/2 стакана рубленой кинзы

1. Приправьте белок кайенским перцем, чили и чесноком.



2. Разогрейте большую сковороду на среднесильном огне и добавьте масло. Добавьте лук и перец. Готовьте 3–5 минут, пока перец не начнет шипеть и размягчаться.
3. Добавьте белок к перцу, приправьте солью и обжаривайте до желаемой готовности.
4. Попробуйте поставить ракушки тако вертикально. (Удачи!)
5. Распределите смесь по ракушкам. Сверху посыпьте сыром, авокадо, латуком и кинзой и подавайте.

БУРГЕРЫ ИЗ БИЗОНА В СОУСЕ КАПРЕЗЕ

4 порции

Время приготовления: 20 минут

Бургеры из бизона

450 г бизоньего фарша (в идеале 90% нежирного мяса)

1 чайная ложка морской соли

1 чайная ложка молотого черного перца

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

4 булочки из проросшего зерна или цельнозерновые

1 стакан зеленых овощей (из упаковки)

1 тонко нарезанный помидор

Один шарик моцареллы весом 110 г, разрезанный на четыре ломтика

Бальзамический горчичный спред

2 столовые ложки дижонской горчицы

1 чайная ложка оливкового масла первого отжима

1 столовая ложка бальзамического уксуса

Соль по вкусу

Молотый черный перец по вкусу

1. В миске среднего размера смешайте бизоний фарш, соль и перец. Разделите смесь на четыре котлеты для бургеров, чтобы они были

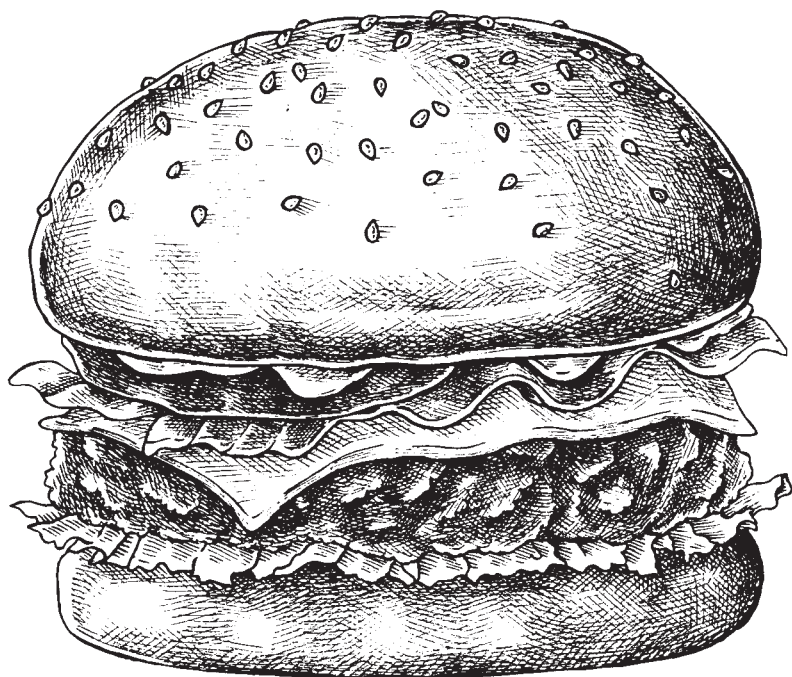
примерно на 12 мм шире, чем булочки, и аккуратно сделайте углубление в центре большим пальцем.

2. Поставьте большую сковороду на средний огонь и слегка смажьте ее оливковым маслом. Добавьте котлеты и готовьте их, поджаривая около 5 минут с каждой стороны, пока они слегка не подрумянятся. Внутри они должны быть светло-розовыми, но если вы хотите более прожаренные бургеры, готовьте их дольше.

3. Пока бургеры готовятся, сделайте фото и поставьте тег @bornfitness в Instagram. Почему? Потому что я люблю бургеры, и, если люди будут наслаждаться ими, находясь при этом «на диете», жизнь станет намного радостнее. После того как вы сделаете снимок, перемешайте ингредиенты горчичного спреда в небольшой миске. Отложите.

4. Намажьте бальзамической горчицей нижнюю половину каждой булочки. Сверху выложите по 1/4 стакана зеленых овощей, котлету, ломтик помидора, кусочек моцареллы и закройте верхней частью булочки.

5. Пора есть бургеры.



АРАХИСОВЫЙ ПАД-ТАЙ С КРЕВЕТКАМИ

2 порции

Время приготовления: 30 минут

Пад-тай

55 г сырой рисовой лапши

2 столовые ложки кунжутного масла или масла
авокадо

2 измельченных зубчика чеснока

1 чайная ложка измельченного свежего имбиря (или

1/2 чайной ложки молотого имбиря)

1 мелко шинкованный красный болгарский перец

1 крупная морковь, нарезанная соломкой

12 невареных свежих или размороженных королев-
ских креветок (очищенных, без хвостов)

1/2 стакана ростков бобов мунг (маш)

Арахисовый соус

1 столовая ложка воды

1 столовая ложка классического или хрустящего
натурального арахисового масла

1 чайная ложка шрирачи

1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием натрия или соус Liquid
Aminos

1 столовая ложка яблочного уксуса

1/2 столовой ложки нефильтрованного сырого меда

1/2 чайной ложки порошка чили

Гарнир

1/2 лайма, порезанного на дольки

Рубленая свежая кинза

1/4 стакана дробленого арахиса



1. Отварите лапшу до мягкости в соответствии с инструкцией на упаковке.

2. Пока лапша варится, соедините ингредиенты арахисового соуса и взбейте до однородности.

3. В большой сковороде или воке соедините масло, чеснок и имбирь. Обжаривайте на среднем огне около минуты (следите, чтобы чеснок не подгорел), затем добавьте болгарский перец, морковь и креветки. Обжаривайте, помешивая, около 3 минут, пока креветки не станут розовыми, но не пережаривайте.

4. Снимите с огня и добавьте лапшу, бобы мунг и арахисовый соус. Хорошо перемешайте.

5. Разделите лапшу на две миски и украсьте дольками лайма, кинзой и арахисом. Подавайте теплой.

КУРИНЫЕ СТРИПСЫ БЕЗ ПАНИРОВКИ

2–3 порции

Время приготовления: 25 минут

450 г куриных грудок

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

2 столовые ложки морской соли

2 столовые ложки черного молотого перца

2 столовые ложки чесночного порошка

1 столовая ложка кайенского перца

1 столовая ложка лукового порошка

2 столовые ложки вашего любимого соуса барбекю

1. Натрите куриные грудки оливковым маслом и приправьте солью, перцем, чесночным порошком, кайенским перцем и луковым порошком. Оставьте на 5 минут.

2. Разогрейте большую сковороду на среднесильном огне и выложите курицу в один слой. Готовьте по 5–7 минут с каждой стороны, пока курица не станет белой внутри (не менее 74 °C). Нарезьте курицу на стрипсы или наггетсы по желанию.

3. Налейте соус барбекю в тарелку (или в маленькую пиалу, если вам так больше нравится). Окунайте и смакуйте.

КУРИНЫЕ БУРРИТО

4 порции

Время приготовления: 20 минут

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

4 куриные грудки (чит-код: используйте курицу-гриль)

1 столовая ложка морской соли

1 столовая ложка молотого черного перца

4 большие (25-сантиметровые) тортильи на муке

Одна 440-граммовая банка фасоли-кидни с низким содержанием натрия, промытой и высушенной

1 стакан замороженной кукурузы, размороженной и подогретой

2 мелко шинкованных лука-шалота

1/4 стакана измельченного сыра (чеддер отлично подходит, но выбор за вами)

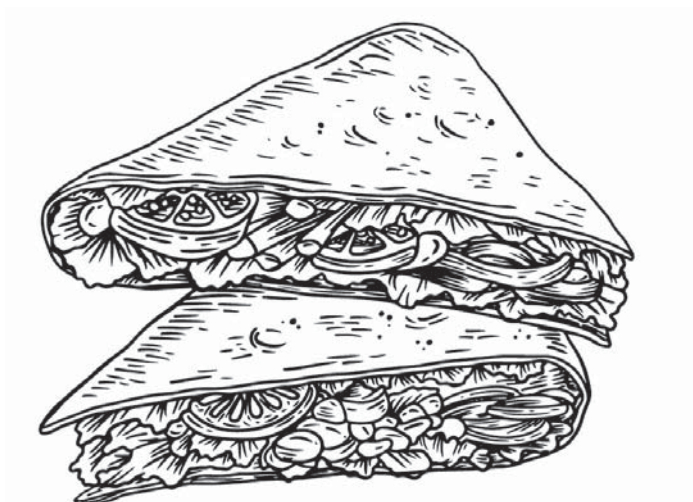
1 стакан мелко шинкованного латука

1 помидор, нарезанный мелкими кубиками

2 чайные ложки сока лайма

1. В большой сковороде на среднесильном огне разогрейте оливковое масло. Нарежьте курицу мелкими кубиками, приправьте солью и перцем и выложите на сковороду. Обжаривайте по 5–8 минут с каждой стороны до готовности (или просто разогрейте в микроволновой печи курицу-гриль).

2. Разогрейте тортильи в микроволновой печи (30–60 секунд).



3. Распределите курицу, фасоль-кидни, кукурузу, лук-шалот, сыр, латук, помидоры и сок лайма по тортильям. Сверните тортильи в форме буррито, чтобы закрыть все ингредиенты. Поднимите бокал за здоровье всех собравшихся за столом и наслаждайтесь.

ЧИЛИ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА В МЕДЛЕННОВАРКЕ

4–6 порций

Время приготовления: 3–4 часа в быстром режиме или 5–6 часов в медленном

3 средних клубня сладкого картофеля, нарезанных кубиками размером 6 мм

Одна 800-граммовая банка помидоров, нарезанных кубиками

Одна 300-граммовая банка томатного соуса

1 большая сладкая луковица, нарезанная мелкими кубиками

1/4 стакана сельдерея, нарезанного мелкими кубиками

2 стакана воды или куриного бульона

2 столовые ложки порошка чили

2 чайные ложки молотого кумина

2 перца халапеньо, нарезанных мелкими кубиками

2 чайные ложки морской соли

1 чайная ложка молотого черного перца

1 чайная ложка кайенского перца

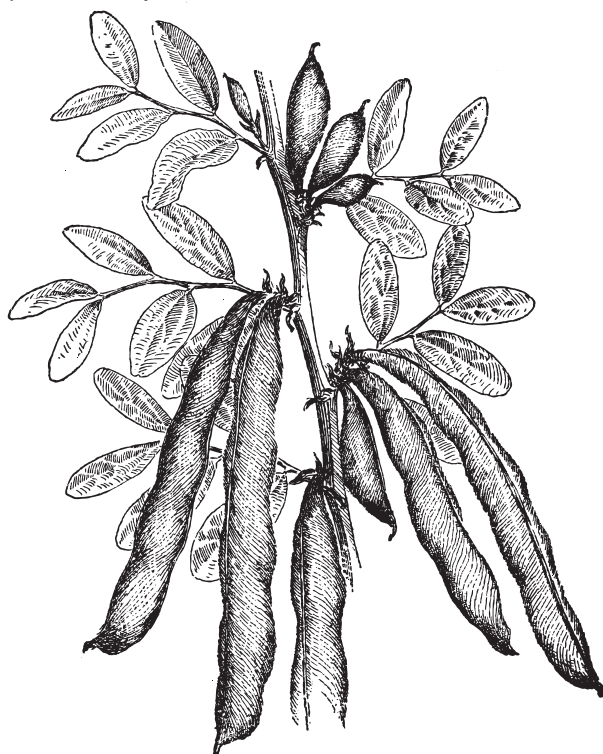
1 столовая ложка чесночного порошка

2 чайные ложки копченой паприки

1 чайная ложка лукового порошка

Одна 420-граммовая банка черной фасоли, промытой и высушенной

Одна 420-граммовая банка фасоли-кидни, промытой и высушенной



*1 столовая ложка нерафинированного кокосового масла холодного отжима
450 г фарша индейки или говядины травяного откорма (90% или больше нежирного мяса)*

225 г куриной грудки без костей и кожи, порезанной на 24-миллиметровые кубики

1/4 тонко нарезанного авокадо

2 мелко шинкованных лука-шалота

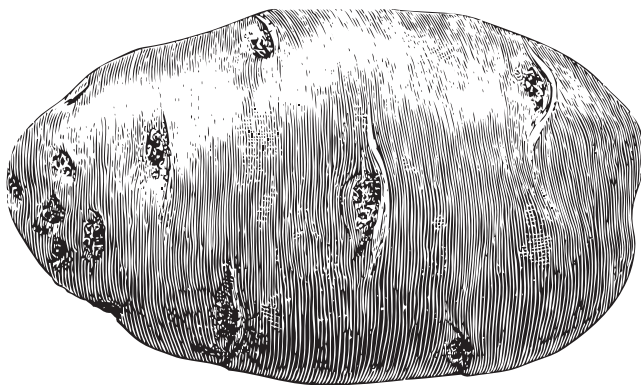
1. В медленноварке соедините сладкий картофель, помидоры, томатный соус, лук, сельдерей, воду, порошок чили, кумин, халапеньо, соль, черный перец, кайенский перец, чесночный порошок, копченую паприку, луковый порошок и фасоль.

2. Разогрейте кокосовое масло в большой сковороде на среднесильном огне. Добавьте мясо и обжаривайте около 5 минут почти до полной готовности, размельчая его в сковороде по мере необходимости. Добавьте мясо в медленноварку.

3. В той же сковороде на среднем огне готовьте курицу в течение 5–10 минут, пока снаружи не исчезнет розовый цвет (не обязательно, чтобы она была полностью готова; остальное сделает медленноварка). Добавьте курицу в медленноварку и перемешайте.

4. Готовьте чили при высокой температуре в течение 3–4 часов или при низкой температуре в течение 5–6 часов. Сладкий картофель должен быть нежным, но не кашеобразным.

5. Сверху украсьте ломтиками авокадо и луком-шалот. Приятного аппетита.



МАКАРОНЫ С СЫРОМ, СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И БЕКОНОМ

6 порций, всего 12 «маффинов»

Время приготовления: 60 минут

Масло-спрей или пекарская бумага

4 ломтика незасоленного бекона без нитратов

450 г сладкого картофеля, очищенного и порезанного на 24-миллиметровые кубики

4 столовые ложки сливочного масла

3 столовые ложки универсальной муки

1 стакан цельного молока

1/4 стакана раскрошенного козьего сыра

3/4 стакана измельченного сыра чеддер с пониженным содержанием жира

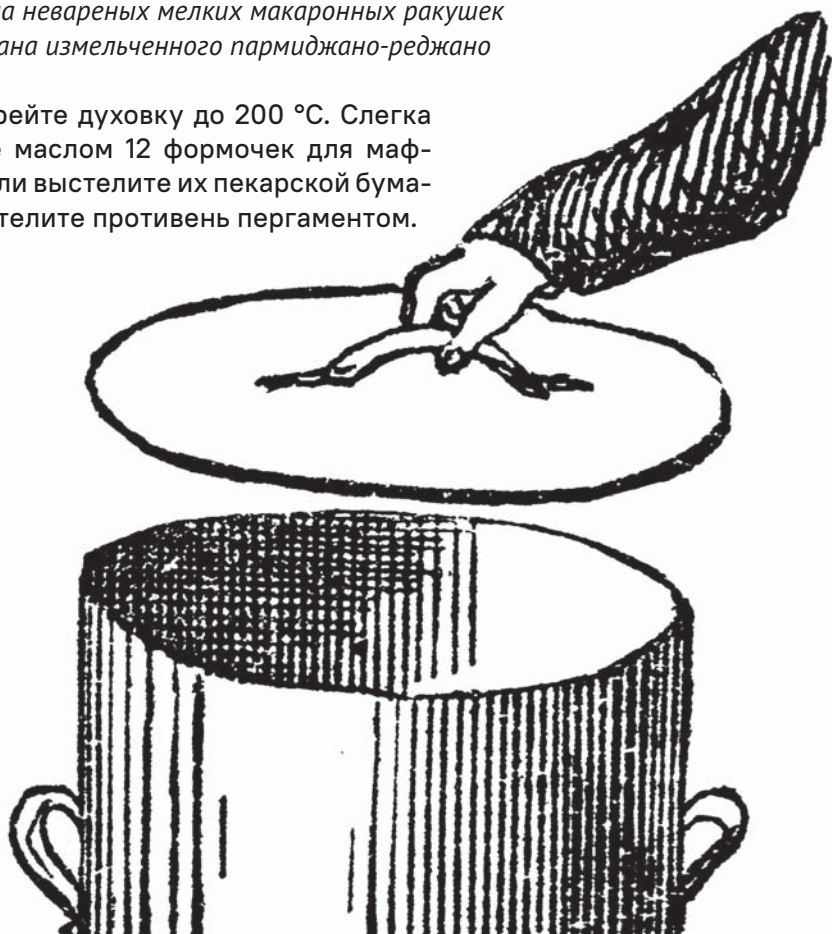
1 чайная ложка копченой паприки

Морская соль и молотый черный перец по вкусу

2 стакана невареных мелких макаронных ракушек

1/4 стакана измельченного пармиджано-реджано

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Слегка смажьте маслом 12 формочек для маффинов или выстелите их пекарской бумагой. Застелите противень пергаментом.



2. Выложите бекон на подготовленный противень и запекайте 10–15 минут, до хрустящей корочки. Дайте остыть, раскрошите и отложите.

3. Тем временем доведите воду до кипения в большой кастрюле и добавьте кусочки сладкого картофеля. Варите минут 10 – до тех пор, пока не сможете легко проткнуть их вилкой. Картофель переложите в миску, а вода вам еще понадобится для варки макаронных ракушек.

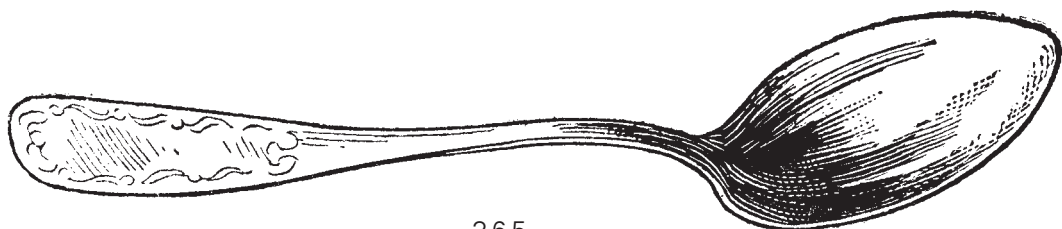
4. Разомните сладкий картофель в пюре с помощью вилки. Отложите.

5. В большой сковороде на среднем огне соедините сливочное масло и муку. Готовьте около 5 минут, взбивая, до получения светло-золотистого цвета. Снимите с огня и влейте молоко, продолжая взбивать, пока смесь не загустеет. Медленно добавьте козий сыр и чеддер, паприку, соль, перец, взбивая, пока сыр не расплавится. Не переборщите с солью, сыр и так соленый. Когда сырная смесь станет однородной, добавьте пюре из сладкого картофеля.

6. Тем временем снова доведите воду до кипения и добавьте макароны. Начинайте проверять на готовность за 2–3 минуты до того, как это указано на упаковке. Не переваривайте макароны, иначе они превратятся в кашу. Оставьте 1/2 стакана воды, а остальную воду слейте.

7. Добавьте готовые макароны и 1/4 стакана воды от макарон к сырной смеси. Тщательно перемешайте, постепенно добавляя воду, чтобы текстура получилась по вашему вкусу.

8. Можно подавать как есть, посыпав каждую порцию беконом и пармезаном. Но я люблю запеченные макароны с сыром, поэтому я готовлю их в формочках для маффинов. (Также можно выложить смесь в большую стеклянную форму и запекать при температуре 220 °C около 20 минут, пока верх не станет румяным и хрустящим.) Добавьте 1/4 стакана макарон с сыром в каждую форму для маффинов. Сверху посыпьте крошеным беконом и небольшой щепоткой пармиджано-реджано. Выпекайте в течение 10 минут до золотистого цвета. Оторваться невозможно!



РЫБА В СВЕРТКАХ ИЗ ФОЛЬГИ

1 порция, но вы захотите сделать гораздо больше.

Время приготовления: 40 минут

110 г рыбы: лосось, форель, тунец или другая рыба на ваш выбор
1 1/2 стакана овощей (выберите три или четыре вида): сахарный горошек, снежный горошек, кресс-салат, шпинат, маринованные початки кукурузы, нарезанная морковь, болгарский перец, грибы, брокколи, лук
Жиры (выберите что-то одно): горсть нарезанных орехов или 1/2 авокадо
Углеводы (выберите что-то одно): 1/2 стакана сырого риса или киноа или 2 ломтика хлеба (если вы предпочитаете рыбный сэндвич)
Соус: соевый, терияки или шрирача

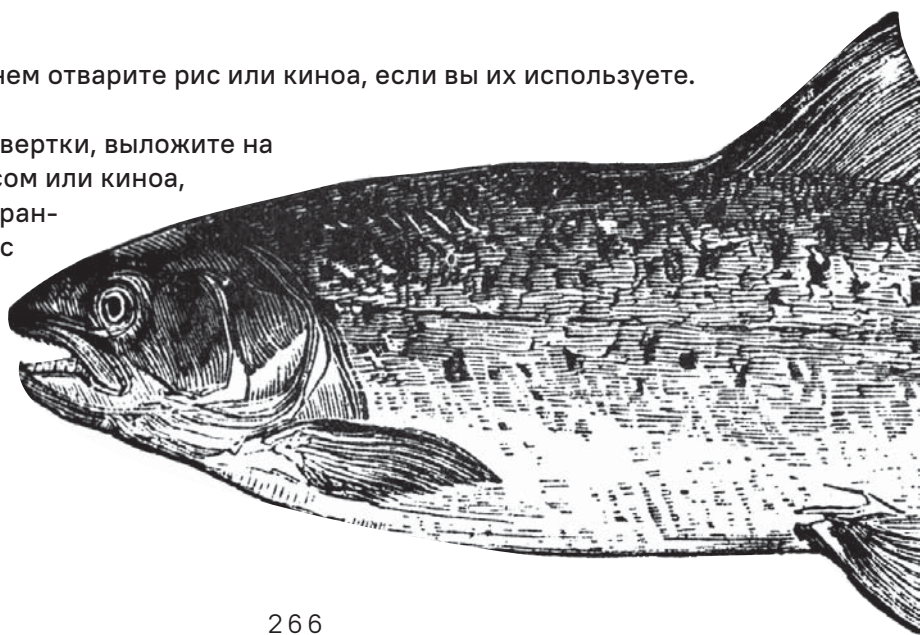
1. Разогрейте духовку до 200 °С.

2. Для каждой порции положите белок, овощи и жир в центр листа фольги длиной 25 см. Положите сверху второй лист фольги и сожмите края, чтобы получился сверток.

3. Поместите свертки на противень. Выпекайте в течение 25 минут. Откройте один сверток и проткните вилкой – рыба должна быть сочной внутри, непрозрачной и несырой на вид. Если рыба еще не готова, оставьте еще на 5 минут. *(Примечание. Не открывайте свертки раньше чем через 25 минут, иначе вы выпустите пар и замедлите процесс приготовления.)*

4. Тем временем отварите рис или киноа, если вы их используете.

5. Откройте свертки, выложите на тарелку с рисом или киноа, добавьте выбранный вами соус и пируйте. Хотя лучше подождать 5 минут – горячо!



ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ

4 порции

Время приготовления: 35 минут

1 головка брокколи, нарезанная на мелкие соцветия

4–5 средних морковок, очищенных и нарезанных кружочками по 6 миллиметров

1 небольшая головка репчатого лука, мелко шинкованная

2 небольших клубня сладкого картофеля, очищенных и нарезанных мелкими кубиками

2 столовые ложки масла авокадо

Морская соль по вкусу

340 г свежего или быстрозамороженного рыбного филе

Молотый черный перец по вкусу

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите два противня пергаментом.

2. Выложите овощи на один из подготовленных противней и полейте их 1 столовой ложкой масла. Посыпьте щепоткой соли и перца и перемешайте. Обжаривайте в течение 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

3. Пока овощи обжариваются, приготовьте рыбу на втором противне. Обмажьте филе оставшейся 1 столовой ложкой масла и приправьте солью и перцем по вкусу. Когда зазвонит таймер, поставленный на 15 минут, отправьте противень с рыбой в духовку.

4. Запекайте овощи и рыбу вместе в течение 10–12 минут, пока рыба не прожарится, а овощи не подрумянятся. Достаньте из духовки и пируйте.



САЛАТЫ

Салат из помидоров, огурцов, авокадо и зелени.....	268
Брюссельская капуста, обжаренная с яблоком и беконом.....	269
Салат из киноа с фетой и нутом.....	270
Салат тако.....	271

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, АВОКАДО И ЗЕЛЕНИ

5–6 порций

Время приготовления: 10 минут (при условии, что белок уже готов)

2 пинты виноградных помидоров

1/2 длинного английского огурца, нарезанного кубиками

6 листьев свежего базилика, или небольших веточек петрушки, или мелко порубленная смесь

1/2 стакана красного лука, нарезанного мелкими кубиками

3 столовые ложки оливкового масла первого отжима

Сок одного лимона

3/4 чайной ложки морской соли

1/2 чайной ложки молотого черного перца

1/4 стакана раскрошенного сыра фета

1 авокадо, очищенный от косточек и нарезанный кубиками размером 6 мм

Готовый белок по вашему выбору (например, курица, рыба или стейк)

1. В большой миске соедините все ингредиенты, кроме феты, авокадо и белка. Хорошенько перемешайте. Добавьте фету и авокадо и слегка перемешайте.

2. Подавайте с любимым источником белка, чтобы сделать блюдо полноценным. Салат можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней. Если вы планируете приготовить его в большом количестве и есть в течение недели, рекомендую добавлять оливковое масло, фету и авокадо непосредственно перед потреблением!

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, ОБЖАРЕННАЯ С ЯБЛОКОМ И БЕКОНОМ

8 порций

Время приготовления: 50 минут

900 г брюссельской капусты, очищенной и разрезанной пополам

1 хрустящее яблоко (например, фуджи), очищенное от сердцевины и нарезанное кубиками размером 12 мм

3 ломтика незасоленного бекона из индейки без нитратов (замените на растительный вариант, если вы вегетарианец), мелко нарезанных

2 столовые ложки масла авокадо

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/2 чайной ложки гималайской соли

1/4 чайной ложки молотого черного перца

1/4 стакана дробленого миндаля

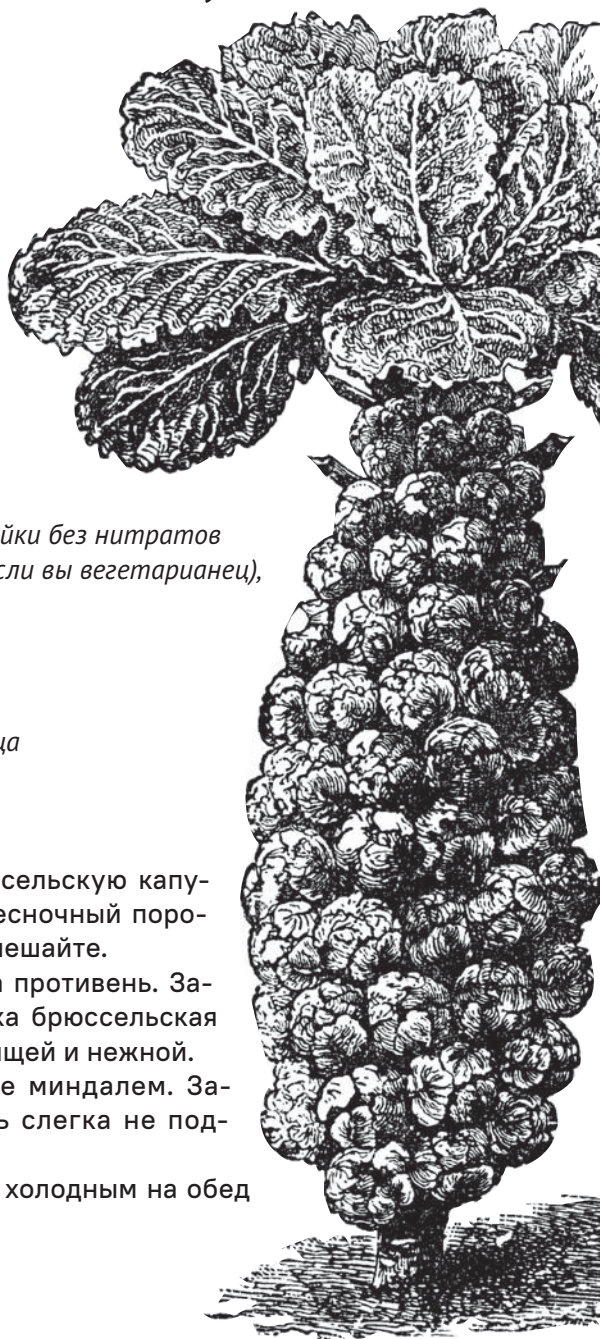
1. Разогрейте духовку до 220 °C.

2. В большой миске соедините брюссельскую капусту, яблоко, бекон, масло авокадо, чесночный порошок, соль и перец. Хорошенько перемешайте.

3. Выложите смесь ровным слоем на противень. Запекайте в течение 35–40 минут, пока брюссельская капуста не станет коричневой, хрустящей и нежной.

4. Достаньте из духовки и посыпьте миндалем. Запекайте еще 5 минут, пока миндаль слегка не поджарится.

5. Подавайте теплым как гарнир или холодным на обед (можно брать с собой в дорогу).



САЛАТ ИЗ КИНОА С ФЕТОЙ И НУТОМ

4 порции

Время приготовления: 15 минут

1/3 стакана тонких ломтиков миндаля

1/2 столовой ложки оливкового масла первого отжима

2 чайные ложки измельченного чеснока

2 стакана готового киноа (из 2/3 стакана сырого киноа, сваренного в воде или курином бульоне с низким содержанием натрия)

1/4 стакана нарезанных вяленых помидоров

1/2 стакана консервированных в воде сердцевин артишоков

Одна 440-граммовая банка нута, промытого и высушенного

1/2 столовой ложки сливочного масла

2 свежих листа базилика, мелко порубленных

Сок половины лимона

1/4 чайной ложки гималайской морской соли

Молотый черный перец по вкусу

1/4 стакана раскрошенного сыра фета, по желанию

Куриные грудки, обжаренные на гриле, по желанию

1. В большой сковороде на медленном огне обжарьте миндальные орехи до легкого подрумянивания, часто помешивая (около 3 минут). Отложите.

2. В той же сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте чеснок и готовьте, часто помешивая, около минуты, до золотистого цвета. Добавьте киноа, помидоры, артишоки, нут, миндаль, масло, базилик, лимонный сок, соль и перец. Готовьте, часто помешивая, в течение 5–10 минут, чтобы усилить вкус. Добавьте фету, если используете.

3. Подавайте отдельно, в качестве легкого вегетарианского блюда, или добавьте куриную грудку на гриле, чтобы увеличить количество белка.

САЛАТ ТАКО

2 порции

Время приготовления: 5 минут (при условии, что белок уже готов)

Некоторые рецепты – не совсем рецепты, а напоминание о том, что вы можете создать удивительное блюдо, используя отличные ингредиенты, которые представляют собой идеальное сочетание питательности и вкуса. Этот салат тако – прекрасный пример «рецепта без рецепта». Просто возьмите перечисленные далее ингредиенты, перемешайте в миске и наслаждайтесь!

Зеленые овощи (ромэн, кейл или весенний микс), шинкованные
Нежирный фарш индейки, приготовленный с приправой для тако

Черная фасоль, промытая и высушенная

Авокадо, нарезанный

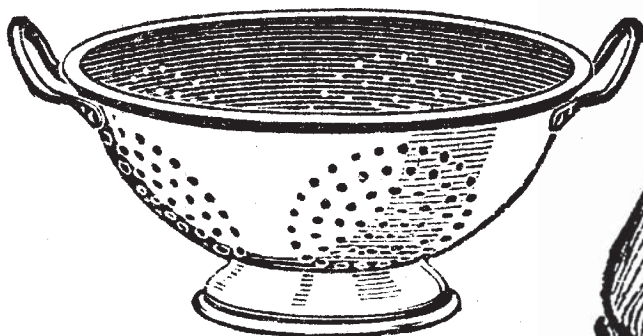
Красный болгарский перец, нарезанный ломтиками

Зерна сваренной свежей сладкой кукурузы (или разогретая замороженная кукуруза)

Сальса

Греческий йогурт без добавок

1. Выложите зеленые овощи в миску или на тарелку, а сверху – мясо, фасоль, авокадо, перец и кукурузу.
2. Добавьте ложку сальсы и ложку йогурта (это ваша заправка).
3. Перемешайте и наслаждайтесь!



ДЕСЕРТЫ

Яблочное парфе с корицей и протеиновой гранолой.....	272
Протеиновые чашечки с арахисовым маслом.....	274
Протеиновое мороженое.....	275
Протеиновые рисовые хрустящие лакомства с арахисовым маслом.....	276
Бананово-шоколадно-миндальные маффины без муки.....	277
Энергетические шарики с арахисовым маслом и джемом.....	278

ЯБЛОЧНОЕ ПАРФЕ С КОРИЦЕЙ И ПРОТЕИНОВОЙ ГРАНОЛОЙ

2 порции

Время приготовления: 25 минут

Протеиновая гранола

Масло-спрей (или пергамент)

1/2 стакана овсяных хлопьев

2 столовые ложки дробленого миндаля

3 столовые ложки жидких яичных белков (или 2 белка фермерских яиц от несушек, выращенных в свободных условиях)

2 чайные ложки нефilterованного сырого меда

2 чайные ложки нерафинированного кокосового масла холодного отжима, растопленного

1/2 столовой ложки молотых семян льна

1/2 чайной ложки молотой корицы

Щепотка тертого мускатного ореха

1/2 мерной ложки ванильного сывороточного или растительного протеина

Яблоки

1 яблоко ханикрипс, очищенное от сердцевины и нарезанное очень тонкими ломтиками

1/2 чайной ложки молотой корицы

1 чайная ложка сливочного масла

Сок одного лимона

1 чайная ложка нефilterованного сырого меда

1 стакан жирного простого или ванильного скира или греческого йогурта

1. Разогрейте духовку до 190 °C. Смажьте кокосовым маслом противень с бортиками или застелите дно пергаментом, чтобы не пригорело.

2. В миске среднего размера соедините ингредиенты протеиновой гранолы и хорошенько перемешайте. Равномерно распределите смесь на противне и выпекайте 8 минут. Разбейте гранолу лопаткой или большой ложкой и выпекайте еще 8 минут, пока смесь не начнет хрустеть.

3. Тем временем в небольшом сотейнике на среднем огне соедините яблоко, корицу, масло, лимонный сок и мед. Готовьте 5–8 минут, постоянно помешивая, пока яблоки не станут мягкими, но не кашеобразными.

4. В небольшой миске перемешайте йогурт до однородности.

5. Соберите два парфе. Для красивой подачи можно использовать стеклянный стакан, бокал для мартини или стеклянную кофейную кружку. В каждый стакан положите одну столовую ложку гранолы, затем маленькую ложечку йогурта, яблоки и еще немного гранолы. Точность здесь не нужна, просто выкладывайте слой за слоем по своему усмотрению. Подавайте и наслаждайтесь!



ПРОТЕИНОВЫЕ ЧАШЕЧКИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

12 порций

Время приготовления: 30 минут

Шоколадная оболочка

1/2 стакана темной шоколадной крошки

2 столовые ложки какао-порошка

2 столовые ложки нерафинированного кокосового масла холодного отжима

Щепотка молотой корицы

Щепотка гималайской соли

Начинка из протеинового арахисового масла

2 столовые ложки порошка арахисового масла

2 столовые ложки несладкого ванильного миндального молока

1/3 стакана натурального сливочного арахисового масла

1 чайная ложка нефilterованного сырого меда

Порошок стевии

1/4 чайной ложки натурального ванильного экстракта

1 мерная ложка сывороточного или растительного протеина на ваш выбор (лучше всего с шоколадным вкусом)



1. Выложите на противень 12 формочек для маффинов.

2. В миске среднего размера, пригодной для разогрева в микроволновой печи, соедините ингредиенты для шоколадной оболочки. Готовьте в микроволновой печи в течение минуты. Перемешивайте, пока шоколадная крошка полностью не растает и смесь не станет гладкой и однородной.

3. Выложите примерно 1/2 столовой ложки растопленной шоколадной смеси в каждую чашечку для маффинов, чтобы покрыть дно тонким слоем. После того как вы заполните чашечки, осторожно наклоните противень, чтобы шоколад распределился до половины каждой чашечки.

4. Поставьте противень с чашками в морозилку на 10–15 минут, пока шоколад не затвердеет.

5. В другой миске среднего размера соедините порошок арахисового масла и столовую ложку миндального молока. Порошок арахисового масла загустеет до кремообразной консистенции. Добавьте натуральное арахисовое масло (можно подогреть смесь в микроволновой печи в течение 30 секунд, чтобы размягчить ее для перемешивания). Добавьте мед, порошок стевии и ваниль и перемешайте до однородности. Добавьте протеиновый порошок и оставшуюся столовую ложку миндального молока. Перемешайте до гладкой консистенции.

6. Достаньте противень с маффинами из морозилки. Добавьте по 2 чайные ложки арахисового масла в каждую чашку для маффинов. Немного разровняйте, но оставьте шоколадную кайму по краям.

7. Налейте еще 1/2 столовой ложки растопленного шоколада (если нужно, подогрейте в микроволновой печи до размягчения) в каждую чашку, полностью покрыв арахисовую смесь.

8. Поставьте в морозилку примерно на 15 минут, пока шоколадная оболочка не затвердеет. Храните в морозилке. Внимание: шоколад быстро тает и пачкается. В худшем случае будете слизывать его с пальцев.

ПРОТЕИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

1 порция

Время приготовления: 5 минут (или 45 минут, если вы решили заморозить)

1 столовая ложка натурального миндального масла

1 мерная ложка шоколадного сывороточного или растительного протеина

4 столовые ложки коровьего молока или несладкого ванильного молока на растительной основе, на ваш выбор

1. Если миндальное масло застыло, положите его в небольшую миску и растапливайте в течение нескольких секунд в микроволновой печи. Добавьте протеиновый порошок и перемешайте до однородности.

2. Добавьте молоко и медленно взбейте смесь до



консистенции, напоминающей пудинг. Или используйте блендер. Если вас не устраивает консистенция, всегда можно добавить еще немного молока.

3. Если хотите, можете съесть так и назвать это протеиновым пудингом. Я предпочитаю положить в морозилку на 30–45 минут, чтобы получить консистенцию, похожую на мороженое.

ПРОТЕИНОВЫЕ РИСОВЫЕ ХРУСТЯЩИЕ ЛАКОМСТВА С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

16 порций

Время приготовления: 15 минут, плюс 30 минут в морозилке

Масло-спрей

1/2 стакана натурального сливочного арахисового масла

1/4 стакана натурального сиропа из коричневого риса

1/4 стакана нефильтрованного сырого меда или больше, если понадобится

1 чайная ложка натурального ванильного экстракта

2 1/2 стакана хрустящих хлопьев из коричневого риса

2 мерные ложки ванильного сывороточного или растительного протеина

2 столовые ложки нерафинированного кокосового масла холодного отжима

1 столовая ложка какао или какао-порошка

1/4 стакана темной шоколадной крошки

1. Смажьте кокосовым маслом-спреем стеклянную или металлическую форму для выпечки размером 20x20 см.

2. В кастрюле среднего размера на среднем огне соедините арахисовое масло, сироп из коричневого риса, мед и ваниль. Помешивайте 2–3 минуты, пока смесь не растает и не станет гладкой. Снимите с огня и добавьте рисовые хлопья и 1 мерную ложку протеинового порошка. Смесь должна быть мягкой, но не текучей. Если ее слишком трудно размешать ложкой, добавьте еще немного меда.

3. Выложите смесь на противень и равномерно распределите ее, слегка надавливая, чтобы заполнить углы.

4. В той же кастрюле (ничего страшного, если останется немного арахисового масла – в жизни есть проблемы похуже) соедините кокосовое масло, какао-порошок и шоколадную крошку и подогрейте на среднем огне. Помешивайте до тех пор, пока смесь не растает и не станет гладкой. Снимите с огня, добавьте оставшуюся 1 мерную ложку протеинового порошка и перемешайте.

5. Выложите на рисовые хрустяшки протеиново-шоколадный топпинг. Распределите его по всей поверхности, до самых уголков.

6. Поместите в морозилку на 30 минут, затем разрежьте на 16 квадратов. (Постарайтесь не съесть все сразу.) Лучше держать в холодильнике, но можно хранить и при комнатной температуре. Если они станут рассыпчатыми, ешьте как гранолу, добавляя в йогурт или молоко. Вкуснятина!

БАНАНОВО-ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЕ МАФФИНЫ БЕЗ МУКИ

12 маффинов

Время приготовления: 25 минут

2 очень спелых банана, размятых вилкой (около 3/4 стакана)

1/4 стакана жирного греческого йогурта без добавок

1 столовая ложка натурального миндального масла

1 столовая ложка нерафинированного кокосового масла холодного отжима, растопленного

2/3 стакана жидких яичных белков

2 фермерских яйца (от несушек, выращенных в свободных условиях)

1 чайная ложка натурального ванильного экстракта

2 столовые ложки нефильтрованного сырого меда



1/2 стакана овсяной муки

1/4 стакана овсяных хлопьев

1 чайная ложка разрыхлителя

1 чайная ложка пищевой соды

1/4 чайной ложки гималайской соли

1/4 чайной ложки молотой корицы

1/4 стакана дробленого миндаля

2 столовые ложки темной шоколадной крошки

Примечание. Можно купить овсяную муку или сделать ее самостоятельно, измельчив овсяные хлопья в блендере или кухонном комбайне.

1. Разогрейте духовку до 190 °C. Выстелите 12 формочек для маффинов пекарской бумагой.

2. В большой миске соедините бананы, йогурт, миндальное масло, кокосовое масло, яичные белки, яйца, ваниль и мед и хорошо перемешайте. В другой большой миске соедините овсяную муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, пищевую соду, соль, корицу, миндаль и шоколадную крошку. Добавьте сухую смесь к жидкой и перемешайте до однородности (но не переборщите).

3. С помощью ложки или шарика для мороженого разделите тесто на формочки для маффинов, заполнив их примерно на три четверти.

4. Выпекайте в течение 20 минут, пока верх маффинов не станет слегка коричневым. Отложите примерно на 5 минут, чтобы они остыли на противне.

5. Наслаждайтесь сразу после приготовления, храните в герметичном контейнере в холодильнике до недели или в морозилке до месяца.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ И ДЖЕМОМ

25 шариков

Время приготовления: 15 минут

8 фиников меджул, без косточек

1/3 стакана натурального сливочного арахисового масла

2 столовые ложки джема или варенья с низким содержанием сахара, с любым вкусом на ваш выбор

1 чайная ложка натурального ванильного экстракта

1 чайная ложка нефilterованного сырого меда

2 мерные ложки сывороточного или растительного протеина (шоколадного, ванильного или неароматизированного)

Щепотка молотой корицы

Щепотка гималайской соли

1 столовая ложка семян чиа

1/4 стакана несоленого жареного арахиса

2 столовые ложки несладкой сушеной клюквы или вишни

1/2 стакана овсяных хлопьев

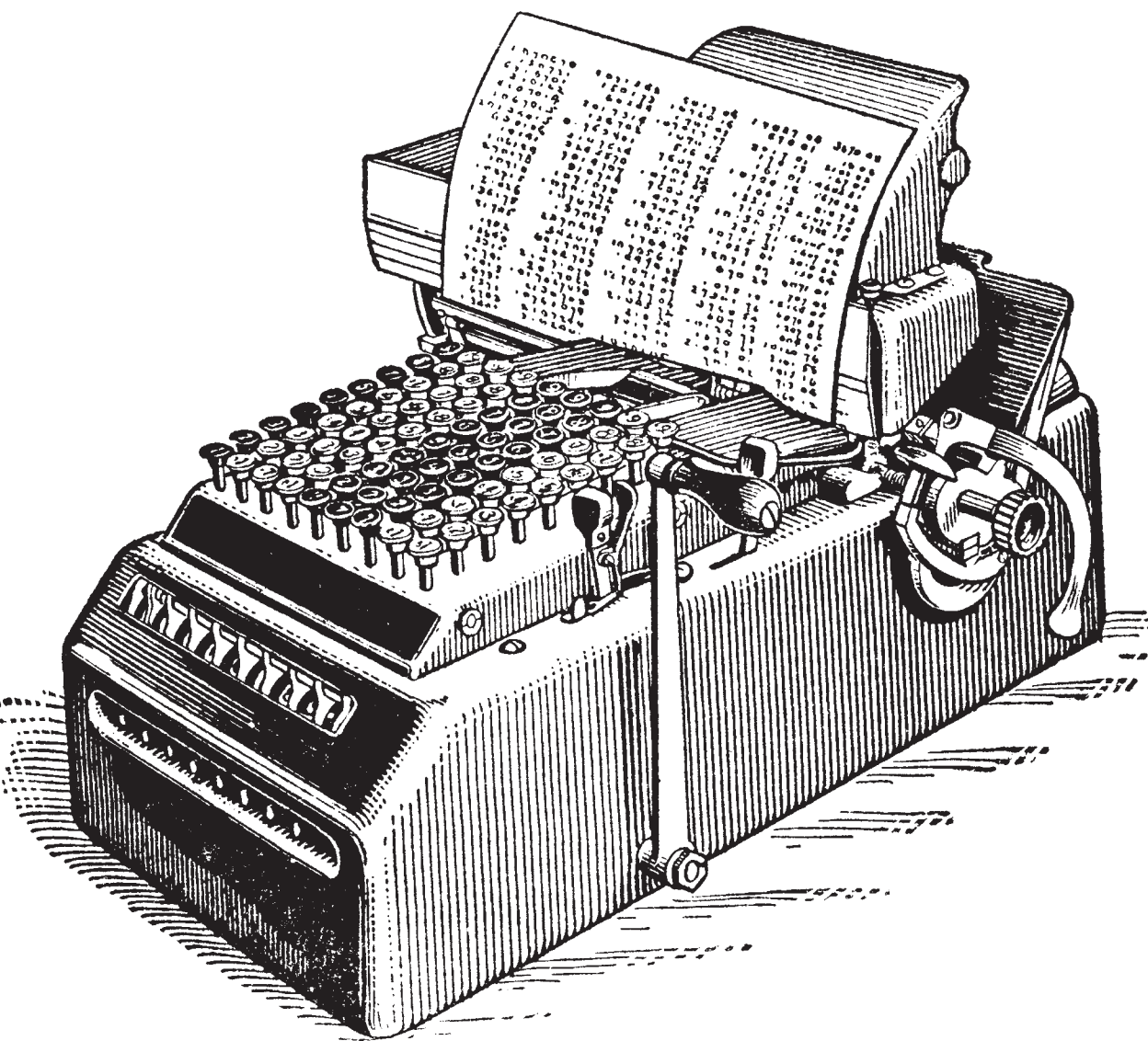
Нерафинированное кокосовое масло холодного отжима (по желанию)

1. В небольшой миске соедините финики и достаточное количество теплой воды, чтобы покрыть их полностью. Оставьте на 10–15 минут, пока не размягчатся.

2. В кухонном комбайне смешайте финики, арахисовое масло, джем, ваниль, мед, протеиновый порошок, корицу и соль. Перемешайте до однородности. Возможно, придется поскрести лопаткой по бокам. Можно продегустировать (надо же убедиться, что получается вкусно). Добавьте семена чиа, арахис, сухофрукты и овсяные хлопья. Перемешайте быстрыми короткими импульсами, сохраняя при этом текстуру.

3. Зачерпните примерно столовую ложку смеси и скатайте шарик толщиной около 25 мм. Смажьте руки кокосовым маслом, чтобы легче было скатывать шарики. Выложите на пергамент, закройте в контейнере и храните в холодильнике.





Глава 12

План, который НИКОГДА *не перестанет работать*

«ЧТО БУДЕТ, когда план перестанет работать?»

Как бы вам ни хотелось отрицать это, но вопрос этот преследует вас, как маньяк-убийца из фильмов ужасов «Хэллоуин» Майкл Майерс. Потому что даже когда вы думаете, что убили старых демонов диеты, они всегда находят способ возродиться к жизни. Нам свойственно строить свои ожидания на основе прошлого опыта.

Чтобы ответить на ваш вопрос, я немного изменю его: «Как вы узнаете, что план перестал работать?»

Опять же, игра, в которую мы

играем, строится по другим правилам. Не «Ох, я все испортил, и теперь мне надо компенсировать это». Нет, главное, разобраться, что нормально, а что проблематично. Когда вы чувствуете проблему, вы реагируете слишком остро и ужесточаете правила игры. Если вы поймете, когда действительно стоит беспокоиться, это поможет вам сохранить спокойствие. Даже если вы сомневаетесь в том, что выбрали правильный путь. А если вы действительно соьетесь с пути, у вас будет множество способов скорректировать курс и облегчить себе жизнь.

Вы не поверите **(но это правда)**

Плато в похудении может быть очень хорошим явлением. На самом деле, если вы не хотите набрать вес заново, именно плато поможет вам удерживать вес.

Ключевая теория в похудении называется «заданной величиной». У каждого из нас есть, так сказать, «свой вес». Он может колебаться на несколько килограммов, но если попросить вас назвать свой вес, на ум придет конкретная цифра, которую легко поддерживать (хоть и не всегда так, как вам хочется). Заданная величина может меняться со временем, если вы достаточно долго находитесь в новом весе. Именно так вы постепенно набираете вес, это происходит не сразу или не легко. Помните, что средний человек набирает всего от 500 г до 1,5 кг в год после 30 лет. Это медленный набор веса, а не резкий скачок, и отчасти это связано с теорией заданной величины.

Исследования показывают, что у одних людей более высокая заданная величина (для них естественно весить больше), а у других – более низкая (для них естественно весить меньше). Заданная величина имеет большое значение в дискуссиях о том, что набрать вес легче, чем сбросить. Если вы сможете взглянуть на ситуацию так, как я предлагаю, то

у вас не будет причины для расстройства. Если вы поймете, почему это происходит, вы сможете использовать плато, чтобы со временем снизить заданную величину.

Допустим, вы садитесь на диету и худеете. Это не радует ваш мозг, потому что он стремится удержать ваш сегодняшний вес (заданную величину). Чтобы противостоять снижению веса, ваше тело автоматически перестраивается. Обмен веществ замедляется, чувство голода усиливается, и ваш организм требует больше калорийной пищи.

Кроме того, когда вы худеете, ваши жировые клетки уменьшаются. А значит, они вырабатывают меньше гормона (лептина), который сообщает вашему мозгу, что вы не нуждаетесь в еде. Вот именно. Когда вы теряете жир, ваши жировые клетки перестают общаться с мозгом, и мозг думает, что вам нужно больше еды. Все очень сложно, зато это позволяет понять, почему многие люди либо с трудом сбрасывают вес, либо снова набирают его. Однако вы должны знать, что есть способ работать вместе со своим организмом, в одной команде, чтобы не набрать вес снова.

Как я говорил, люди могут удерживать вес – и успешно делают это! Те, кому это удастся, отказываются от жестких сроков похудения и делают упор на постепенные изменения и терпение. Чем быстрее вы теряете вес, тем агрессивнее

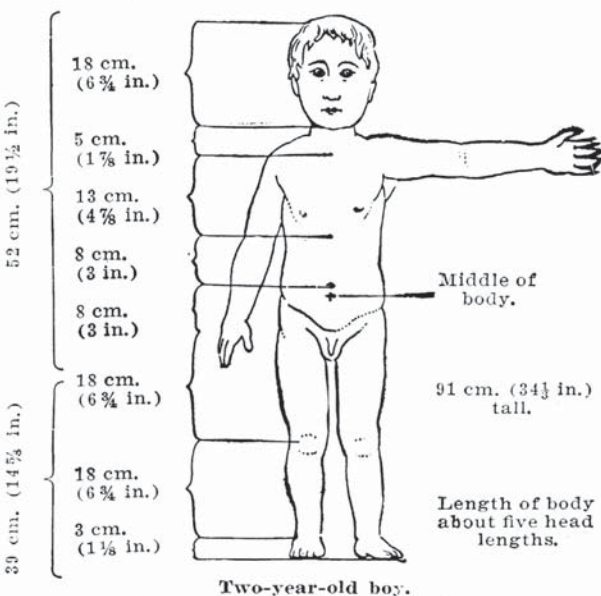
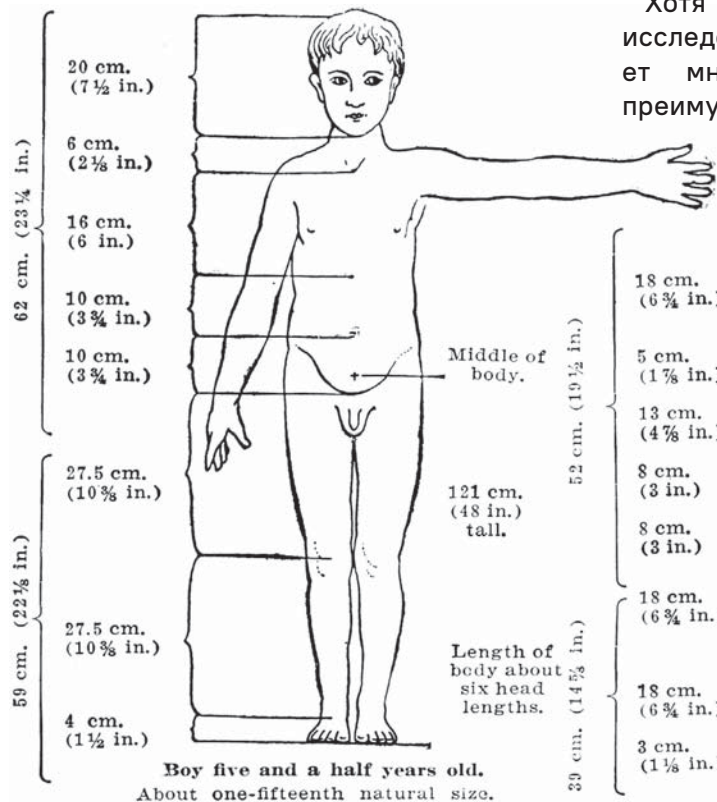
ваш организм сопротивляется. Хотя и быстрая и медленная потеря веса может привести к долгосрочному успеху, иногда полезно выбрать более медленный путь – хотя бы чтобы не сойти с ума.

Речь идет не о том, чтобы найти способ похудеть. Важно обдумать, какие модели поведения вы добавляете и меняете, и насколько быстро вам захочется от них отказаться. Если вы внесете небольшие изменения, которые приведут к потере 500 г – 1 кг в месяц, то вы с меньшей вероятностью вернетесь к старым привычкам, и ваша заданная величина с большей вероятностью снизится. Такой подход подразумевает по-

терю веса, паузу и плато, а затем еще более сильную потерю веса.

Мы думаем, что должны жестко придерживаться плана питания, но исследования показывают другую картину. Перерывы в диете могут быть невероятно эффективными. В ходе исследования, опубликованного в *International Journal of Obesity*, люди, которые сократили потребление калорий сроком на 2 недели, а затем сделали перерыв еще на 2 недели, потеряли больше веса и жира. Через 6 месяцев те, кто выбрал более мягкий подход к питанию, но при этом сократил количество калорий, сохранили потерю веса почти на 8 кг больше, чем те, кто строго следовал плану [1].

Хотя нужны дополнительные исследования, такой подход имеет множество потенциальных преимуществ. Для начала мозг не



так сильно сопротивляется медленному снижению веса. А это значит, что организм сможет приспособиться к новому весу и перейти на более низкую заданную величину.

Допустим, ваша заданная величина составляет около 80 кг. Вы хотели бы весить 70 кг, но что бы вы ни делали, вес держится на отметке в 80 кг. Классическое решение – попытаться сбросить 10 кг. Это требует множества серьезных перемен, массы стресса и колоссальных усилий, чтобы снизить заданную величину на 10 кг. В конце концов, вам нужно не только сбросить 10 кг; нужно сделать так, чтобы было проще поддерживать вес на 10 кг меньше, чем ваш сегодняшний вес.

Вместо этого постарайтесь облегчить своему организму задачу, чтобы ему было проще удержать новый вес. Для этого первые 1–2 месяца сосредоточьтесь на том, чтобы сбросить 2 кг. Затем наступит плато, которое позволит вашему организму перестроиться. И вы заметите, что удерживать вес в 78 кг не так уж и сложно. Затем вы сбрасываете еще 2 кг, выйдете на плато и снова начнете худеть.

Два килограмма – всего лишь пример, и вы, конечно, можете сделать более серьезный скачок. Чем больше вам нужно сбросить, чтобы улучшить свое здоровье, тем больше может быть скачок, но в неделю можно терять максимум 500 г – 1 кг, если хотите добиться

здорового и стабильного результата. В любом случае важно знать следующее.

- Более медленное снижение веса эффективно, если вы хотите избежать повторного набора веса, потому что оно не требует экстремального поведения, которое трудно удерживать в течение длительного периода.
- Считайте, что плато – неотъемлемая часть вашего успеха, позволяющая изменить заданную величину и помешать мозгу противодействовать вам.

Как же понять, что вы сбились с пути? Измените свои ожидания. Сбиться с пути – не значит съесть десерт, наесться углеводов или целую неделю не терять вес. Речь идет о том, чтобы осознанно использовать инструменты, о которых мы говорили в этой книге. Затем нужно научиться замечать все свои маленькие достижения (например, вы стали больше ходить пешком, заниматься спортом, есть белок и клетчатку) и понимать, что плато – признак того, что ваш организм приспосабливается и готовится к новым успехам.

Как я сказал, если вы хотите сбросить более 5 кг, безопасная потеря веса составляет максимум 500 г – 1 кг в неделю!

Возможно, вам будет тяжело это сделать, потому что вам внушали совсем другое, но я хочу, чтобы вы постарались не беспокоиться по поводу еженедельной потери

веса. Вместо этого сосредоточиться на ежемесячной потере веса. То есть в среднем ваша цель – терять около 2 кг в месяц. А по мере приближения к цели эту цифру можно сократить вдвое (рис. 12.1).

Плато – часть процесса, который поможет вам добиться долгосрочного успеха и вырваться из замкнутого круга потери и возвращения веса.

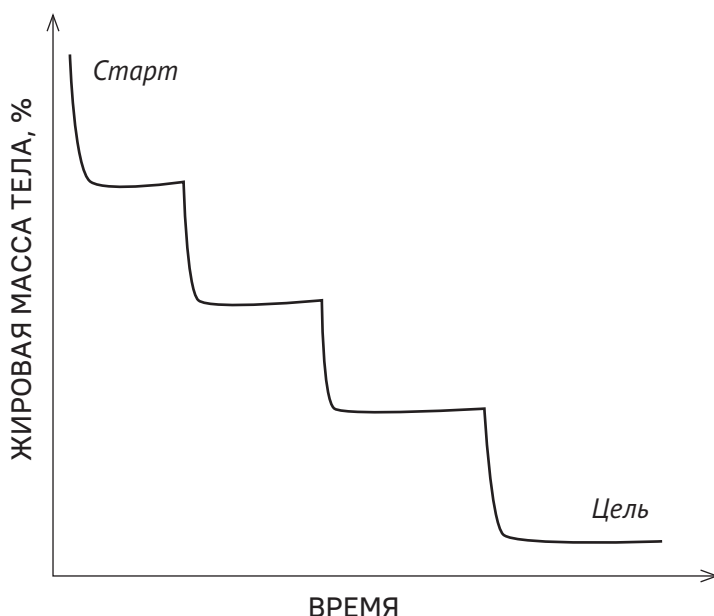
Не говоря уже о том, что после того, как вы сбросите 1,5–2,5 кг, совершенно нормально – и, в принципе, правильно с точки зрения здоровья – выйти на плато в течение 1–3 недель и какое-то время вообще не терять вес. Помните, что вы создаете новую заданную величину, которая поможет вам

сохранить новую фигуру. Медленные результаты, безусловно, расстраивают, но пора перестать играть в шашки и начать играть в шахматы.

Неужели вы предпочтете сбросить 10 кг за месяц и набрать их обратно, замедлив при этом метаболизм в долгосрочной перспективе? Или лучше худеть на 2 кг в месяц в течение полугода, наслаждаться многими любимыми блюдами, перестроиться на новую заданную величину – и легко удержать вес на 12 кг меньше, чем вначале?

Выбор несложный, нужно просто быть готовым к медленному прогрессу и не переживать из-за тех недель, когда наступает плато.

Рис. 12.1. Анатомия прогресса



ЧТО ДЕЛАТЬ, если вес долго не снижается?

Не реагируйте слишком бурно! Это первое правило успешного физического преобразования. Слишком часто, когда вы не видите результата быстро (или вообще не видите его), инстинктивно хочется сделать резкую перестройку. Но так вы сойдете с пути и сильно уклонитесь от цели. Иногда никаких корректировок не

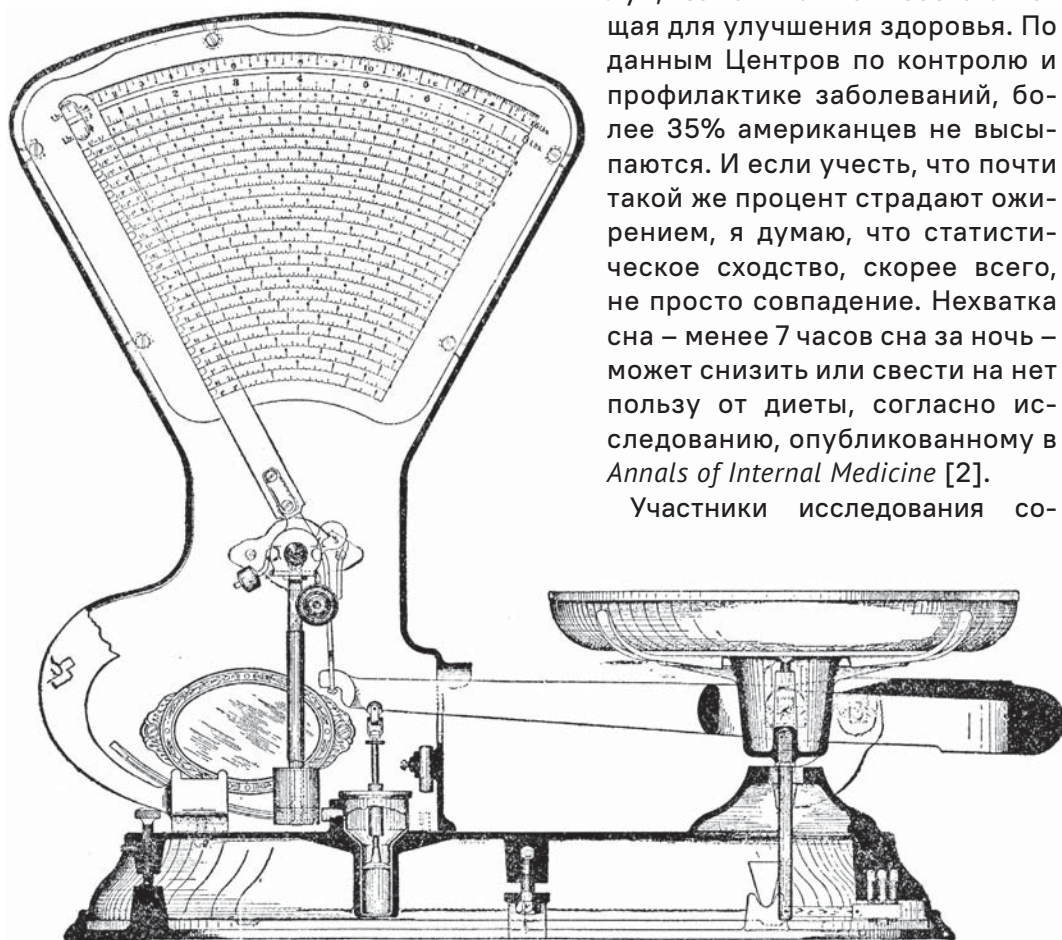
требуется. Как мы говорили, возможно, что ваш организм регулирует или перестраивает заданную величину.

Однако если вы действительно оказались в тупике и не видите никаких изменений уже около 3 недель, значит, пришло время быстренько проанализировать ситуацию. Вот какие моменты следует скорректировать, чтобы ускорить прогресс.

Начните со сна

Хотя все внимание мы уделяем спорам вокруг питания и физических упражнений, сон, пожалуй, самая важная составляющая для улучшения здоровья. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, более 35% американцев не высыпаются. И если учесть, что почти такой же процент страдают ожирением, я думаю, что статистическое сходство, скорее всего, не просто совпадение. Нехватка сна – менее 7 часов сна за ночь – может снизить или свести на нет пользу от диеты, согласно исследованию, опубликованному в *Annals of Internal Medicine* [2].

Участники исследования со-



блюдали диету и придерживались различных графиков сна. Когда их организм получал достаточный отдых, половина потерянного веса приходилась на жир.

Однако когда они не высыпались, количество потерянного жира уменьшалось вдвое, – на той же диете. Кроме того, они испытывали гораздо более сильное чувство голода, еда приносила им меньше насыщения, и им не хватало энергии для занятий спортом. В целом, у тех, кто не высыпался, потеря жира сократилась на 55% по сравнению с потерей жира их хорошо отдохнувших «коллег».

Дефицит сна меняет жировые клетки

Вспомните, когда вы в последний раз плохо выспались. Как вы себя чувствовали, когда проснулись? Изможденным, заторможенным, рассеянным? Может быть, даже чуточку ворчливым?

Так чувствуют себя не только мозг и организм – но и ваши жировые клетки. Когда организму не хватает сна, он страдает от «метаболической вялости». Этот термин предложили исследователи Чикагского университета, которые проанализировали, что происходит всего после 4 дней недосыпа [3], а это часто случается в течение напряженной рабочей недели. Сегодня вы засиживаетесь в офисе допоздна, еще пару дней поздно ложитесь спать дома, и вот вам уже не хватает сна.

Но ведь это всего 4 ночи, вряд

ли они приведут к катастрофе, правда? Возможно, вы справитесь. В конце концов, кофе творит чудеса. Но гормоны, которые контролируют ваши жировые клетки, не разделяют вашего оптимизма. Всего за 4 дня дефицита сна способность вашего организма правильно использовать инсулин (главный гормон накопления жира) полностью нарушается. Исследователи обнаружили, что чувствительность к инсулину снижается более чем на 30%.

Вот почему это плохо: когда инсулин работает правильно, жировые клетки удаляют жирные кислоты и липиды из кровотока и предотвращают их накопление. Когда повышается резистентность к инсулину, жиры (липиды) циркулируют в вашей крови и стимулируют выработку инсулина. В конечном итоге избыток инсулина приводит к отложению жира в самых неподходящих местах, например, в тканях печени. И именно по этой причине люди толстеют и страдают от таких заболеваний, как диабет.

Недостаток отдыха вызывает тягу к еде

Ваш мозг играет главную роль в том, как вы набираете и теряете вес. Поэтому неудивительно, что нехватка сна лишь заставляет ваш мозг сопротивляться вашему организму еще сильнее (рис. 12.2). Голод контролируют два гормона: лептин (о котором мы уже говорили) и грелин.



Рис. 12.2. Высыпайтесь по ночам, и вы измените свою жизнь



Лептин – гормон, который вырабатывается в жировых клетках. Чем меньше лептина, тем сильнее ощущение пустоты в желудке. Лептин контролируется жировыми клетками, именно поэтому количество лептина снижается, когда вы худеете.

Чем больше грелина, тем сильнее чувство голода, и одновременно снижается количество сжигаемых калорий (метаболизм) и увеличивается количество откладываемого жира. Другими словами, нужно контролировать лептин и грелин для успешного снижения веса, но недостаток сна делает это практически невозможным.

Множество исследований говорит о том, что дефицит сна активирует те зоны мозга, которые увеличивают потребность в еде, угнетая лептин и повышая уровень грелина [4]. И хотя количество сна, которое вам «необходимо», может быть разным, по крайней мере одно исследование показало, что разрушительный эффект домино может начаться, если вы спите менее 7 часов за ночь [5].

Если для вас это звучит неубедительно, ученые обнаружили, как именно нехватка сна создает внутреннюю борьбу, которая делает похудение практически

невыполнимой задачей. Когда вы не высыпаетесь, повышается уровень кортизола. Это гормон стресса, который часто связывают с увеличением жировой массы. Кортизол также активирует центры вознаграждения мозга, которые вызывают тягу к еде. В то же время недосыпание заставляет организм вырабатывать больше грелина. Сочетание высокого уровня грелина и кортизола открывает те участки мозга, которые создают чувство насыщения после еды, то есть вы постоянно чувствуете голод, даже если только что плотно поели.

Дальше хуже. Недостаток сна также толкает вас к тем продуктам, которые, как вы знаете, вам не стоит есть. Исследование, опубликованное в журнале *Nature Communications*, показало, что всего одной ночи недосыпа достаточно, чтобы нарушить активность лобной доли, которая контролирует принятие сложных решений [6].

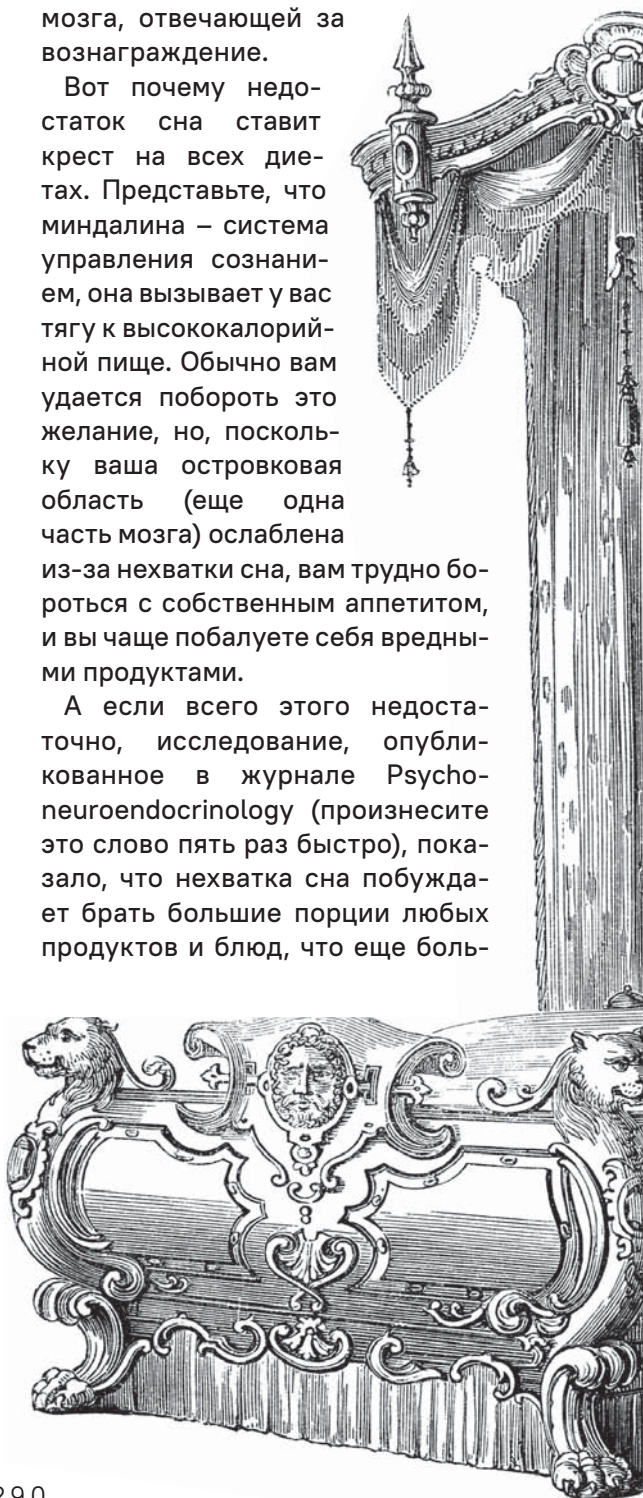
У вас когда-нибудь был такой внутренний диалог? «Мне нельзя есть еще один кусок торта... Но ведь один кусочек не повредит, верно?»

Оказывается, дефицит сна сродни алкогольному опьянению. Вам просто не хватает ясности ума, чтобы принимать разумные сложные решения, особенно в отношении продуктов питания, которых следует избегать. Этому не способствует тот факт, что при переутомлении повышается активность

миндалины, области мозга, отвечающей за вознаграждение.

Вот почему недостаток сна ставит крест на всех диетах. Представьте, что миндалина – система управления сознанием, она вызывает у вас тягу к высококалорийной пище. Обычно вам удастся побороть это желание, но, поскольку ваша островковая область (еще одна часть мозга) ослаблена из-за нехватки сна, вам трудно бороться с собственным аппетитом, и вы чаще побалуете себя вредными продуктами.

А если всего этого недостаточно, исследование, опубликованное в журнале *Psychoneuroendocrinology* (произнесите это слово пять раз быстро), показало, что нехватка сна побуждает брать большие порции любых продуктов и блюд, что еще боль-





ше увеличивает вероятность набора веса [7]. Итог: дефицит сна означает, что вы всегда голодны, накладываете большие порции и испытываете тягу ко всем видам продуктов, которые следует ограничить. Если вам очень тяжело худеть, в первую очередь проанализируйте свой сон и постарайтесь спать не менее 7 часов.

Улучшаем сон

Выспаться не так легко, как кажется. Если полноценный отдых – тяжелая задача для вас, вот несколько рекомендаций, которые вам помогут.

С УТРА ПОРАНЫШЕ ВЫХОДИТЕ НА СОЛНЦЕ. Ваш циркадный ритм помогает определять время сна. Хотя обычно принято давать советы о том, что следует делать перед сном, важнее всего то, что вы делаете, когда просыпаетесь. Когда рано утром вы видите солнечный свет, запускается «таймер» на ваших циркадных часах, который поможет вам почувствовать сонливость вечером. Если вы не можете получить 5 минут прямого солнечного света (открыть шторы и посмотреть на улицу), то просто включите в доме яркий свет.

ПРИГЛУШАЙТЕ СВЕТ ВЕЧЕРОМ. Хотя ранний солнечный свет – это прекрасно, яркое освещение поздно вечером имеет противоположный эффект. Это одна из причин, по которой сидеть перед экраном по вечерам не очень-то

полезно. Но на телефоне и других экранах легко использовать фильтр синего света. Просто убедитесь, что вы по возможности приглушаете свет в доме примерно за 2 часа до сна.

РАССЧИТАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СВОЕГО ЦИКЛА СНА. Вы спите по фазам. Половина фазы длится 45 минут, а полная фаза – 90 минут. На протяжении цикла меняется глубина сна – от поверхностного до глубокого. Если вы проснетесь в середине фазы – даже если вы много спали, вы будете вялым и уставшим, потому что вы прервали глубокий сон.

Если вы хотите лучше отдыхать, следует спать в интервалы, соответствующие вашим фазам сна. Я мечтаю лечь спать в

9 вечера, но с двумя маленькими детьми это нереально. Если я лягу в 10 вечера, я буду чувствовать себя более отдохнувшим, когда проснусь в 5:30 утра (7,5 часов сна), а не в 6 утра, просто потому, что этот период соответствует моему циклу сна, а не нарушает его. В 5:30 как раз закончится мой цикл сна, и я буду чувствовать себя бодрым и хорошо отдохнувшим. А если я встану в 6, в общей сложности я просплю больше, но, скорее всего, я не почувствую этого, потому что проснусь как раз в тот момент, когда снова буду погружаться в глубокий сон.

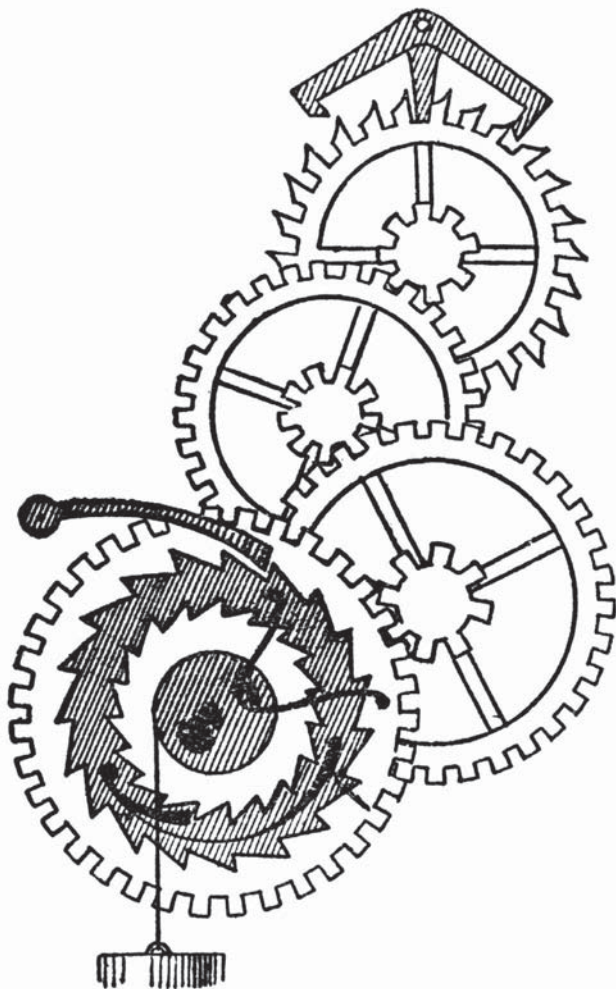
ОПРЕДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ. Как вы знаете, один из инструментов этой книги предписывает ограничить время приема



пищи. Это поможет вам не только меньше есть, но и лучше спать. Если вы едите в течение 2 часов до сна, это может снизить естественную выработку мелатонина – гормона, который выделяется мозгом, чтобы помочь вам заснуть. Чем больше мелатонина вырабатывается в вашем организме, тем быстрее вы заснете и дольше проспите.

ПЕЙТЕ ВОДУ ВОВРЕМЯ. Достаточное количество воды – важнейший компонент здоровья, но слишком много воды перед сном может сильно нарушить спокойный ночной сон и даже вызвать расстройство под названием «ноктурия». Откажитесь от жидкости, по крайней мере, за 1–2 часа до сна и, раз уж мы заговорили об этом, старайтесь более разумно выбирать напитки. Хотя может показаться, что небольшое количество алкоголя поможет быстрее заснуть, он разбудит вас раньше и уже не даст уснуть, так как является сильным мочегонным средством.

РЕГУЛИРУЙТЕ КОФЕИН. Небольшое количество кофеина будет действовать на ваш организм еще долгое время после того, как вы перестанете чувствовать его воздействие. И хотя ваша активность выветривается довольно быстро, период полураспада кофеина составляет около 4–6 часов. Так что если вы выпьете чашечку кофе в 3 часа дня, половина этого ко-



феина все еще будет находиться в вашем организме вечером в 21 час. Вы когда-нибудь задумывались, почему бывает трудно заснуть? Это основная причина для многих людей.

Это напрямую влияет на ваш ночной отдых. Исследователи обнаружили, что употребление кофеина за 6 часов до сна сокращает время сна более чем на 1 час [8]. Помните, что ваша цель – спать не менее 7 часов? Если вы пьете кофе

после обеда или вечером, вы сами усложняете себе жизнь. Чтобы подстраховаться, откажитесь от кофеина примерно за 8 часов до сна.

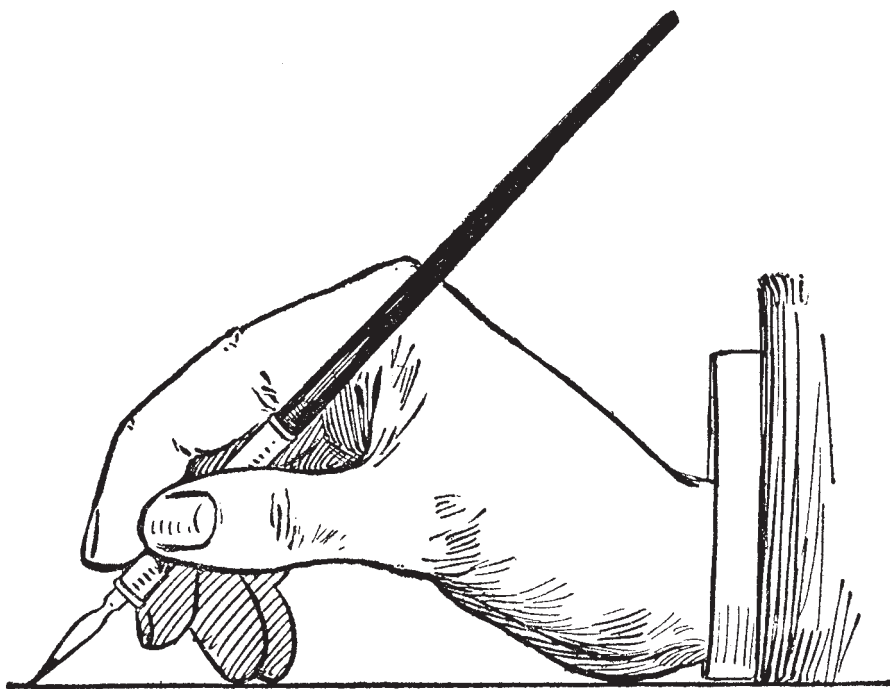
СНИЗЬТЕ ТЕМПЕРАТУРУ. Ваш организм дольше спит в прохладной среде. Потому что температура вашего тела снижается примерно на 1 °C в течение ночи. Если в комнате слишком тепло, это не повлияет на то, как легко вы засыпаете, но это повлияет на то, сколько восстанавливающего сна вы получите [9] (медленноволновой сон), снизит эффективность сна и повысит вероятность того, что вы проснетесь ночью [10].

СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ДЕЛ. Один из самых недооцененных способов уснуть – это избавиться от мыслей, которые не дают вам уснуть. Самое простое, что можно сделать, это записать их. Исследователи из Университета Бэйлора обнаружили, что составление вечернего списка дел помогает заснуть быстрее [11].

Написав о том, что вас беспокоит, или о своих планах на следующий день, вы уменьшите отвлекающие факторы, перестанете накручивать себя и смягчите стресс, и вам будет проще спокойно отойти ко сну.

Если вы сможете изменить свои ожидания и приоритизировать свой сон, вы сразу же обнаружите, что путь к здоровому образу жизни станет намного приятнее, спокойнее и проще. Вам не придется каждую неделю добиваться видимых успехов, и вы сможете уделять больше времени и энергии своим привычкам и самому процессу. Следующим важным шагом станет отказ от поиска «лучшей» диеты, и тогда вам будет просто как никогда питаться в соответствии с вашими предпочтениями.





Резюме главы

- ✓ Плато в потере веса – это естественная часть процесса. Когда потеря веса застопоривается, не стоит нервничать или сразу же сокращать количество калорий. Если потеря веса остановилась на 2–3 недели, то это нормально. Если вы будете придерживаться основных правил и не реагировать слишком остро, ваш организм перестроится и снова начнет худеть.
- ✓ В целом, ориентируйтесь на ежемесячные изменения, а не на еженедельные. Если вас интересуют еженедельные результаты, то следует терять в среднем от 500 г до 1 кг в неделю. Тише едешь – дальше будешь.
- ✓ Если вам тяжело худеть, проверьте, как вы спите. Дефицит сна усиливает чувство голода, уменьшает сжигание жира и значительно усложняет соблюдение всех здоровых привычек.



Глава 13

Делаем *выводы*

Я ДОЛЖЕН ПРИЗНАТЬСЯ ВАМ: я очень не люблю планы питания. Проблема заключается в том, что на подсознательном уровне вы думаете, что должны жестко следовать плану питания, не допуская никаких послаблений. А, как мы уже говорили, все, что увеличивает стресс и заставляет вас ломать голову над каждым куском, который вы кладете в рот, создает проблемы.

В то же время люди любят примеры. Потому что мы все учимся через наблюдение. В 1960-х годах психолог Альберт Бандура изучал теорию социального обучения и обнаружил, что дети отлично умеют улавливать и имитировать поведение через наблюдение.

В чем же проблема? Социальное обучение одинаково применимо как к хорошему, так и к плохому. План питания, который освобож-

дает вас от жестких требований, может при этом навязывать определенные блюда и внушать, что надо есть только в определенное время и в определенные дни.

Это последнее, что вам нужно.

Если вы решите использовать этот план питания, помните, что его можно адаптировать и подстроить под ваши пищевые предпочтения, образ жизни и удобное время приема пищи.

Вы вправе есть тогда, когда считаете нужным, выбирать продукты, отвечающие вашим желаниям, и скорректировать план таким образом, чтобы чувствовать себя на все сто.

Предоставленные вам инструменты – это рамки, которые помогут принимать правильные решения. Но в пределах этих рамок у вас достаточно свободы, чтобы найти свою зону комфорта.

ПЛАН ПИТАНИЯ

Этот план основан на рецептах, предложенных в книге, общих рекомендациях по заказу еды на вынос и меню 50 лучших ресторанов. Количество приемов пищи зависит только от вас, но большинству вполне достаточно есть три раза в течение дня.

Я ограничил еду на вынос максимум до трех раз в неделю, но рекомендую начать с одного или двух раз в неделю. Это всего лишь совет, но он поможет вам с самого начала укрепить свои позиции и выработать полезные привычки.

Изменения требуют времени. Самое большое изменение произойдет в вашем мышлении – когда вы поверите в то, что вы здоровый человек.

Это не случится в одночасье, потому что старые привычки не так-то легко победить, формирование новых привычек требует времени, а еда на вынос – хотя она вкусная и в ней нет ничего плохого – бывает очень соблазнительной, особенно если вы еще не достигли того уровня, когда питание не вызывает у вас стресс.

Так что начните с малого. Научитесь ходить, прежде чем бегать. И получайте удовольствие от нового подхода. Возможно, вы уже оставили старую игру, но, чтобы научиться новой игре, – даже если она лучше, – все равно нужно время.

Я знаю, как заказывать еду на вынос 5 дней в неделю и при этом терять жир. Но мне потребовалось время, чтобы освоить это. Когда я питался в таком режиме без чет-



кого плана, я сильно прибавил в весе, чувствовал себя уставшим, и мне было тяжело.

А исследование, проведенное в Массачусетском университете, показало, что люди, которые более трети своих блюд едят в ресторанах, почти на 70% чаще подвержены ожирению. Если вы ходите в рестораны всего два раза в неделю (притом что в среднем у вас получается 21 прием пищи в неделю – три раза в день, семь дней в неделю), то 90% вашего рациона составляет домашняя кухня. Это замечательно.

Даже при трех заказах еды на вынос в неделю вы все равно значительно превосходите порог потребления домашней еды в 67%. а это значит, что по статистике у вас больше шансов быть здоровым и при этом сохранить свободу выбора, а что может быть лучше!

Если вам нужно напоминание, чтобы не сбиться с пути, я рекомендую помнить о трех принципах: терпение, постепенный прогресс и персонализация.

- Будьте терпеливы, пока исследуете вновь обретенную свободу.
- Постепенно продвигайтесь вперед (и расширяйте свою зону комфорта); когда задача не кажется слишком сложной, вы чувствуете себя лучше и видите желаемые результаты.
- Персонализируйте свой план питания, чтобы он наилучшим образом соответствовал вашему образу жизни.

Если можно есть еду на вынос, это не значит, что вы должны это делать. Когда я не езжу в командировки, я ем в ресторанах дважды в неделю: по пятницам мы заказываем пиццу, а в субботу у меня свидание с женой. Я могу без проблем питаться в ресторанах чаще, но два раза в неделю – именно то, что идеально подходит мне и моей семье.

Никто не требует, чтобы вы разобрались в этом сразу, и нет никаких сроков, чтобы разложить всю информацию по полочкам, если это вообще возможно!

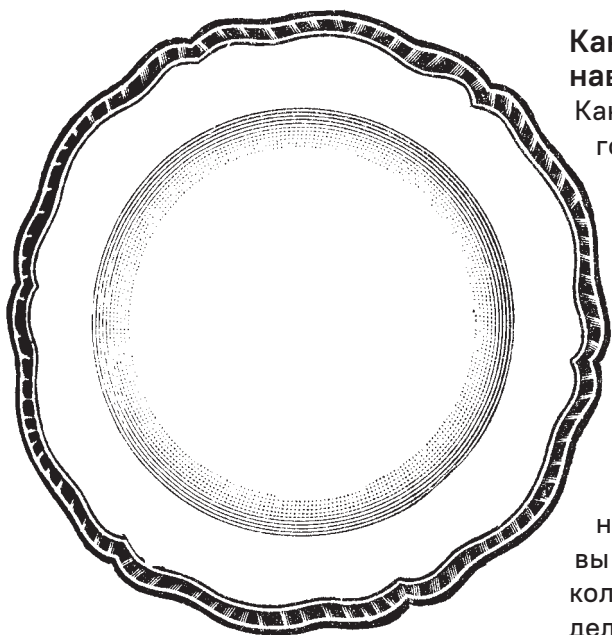
Мы живем в мире, где все ведут себя так, будто у них всегда все в порядке, и это давление – одновременно и ложная реальность, и ненужный стресс.

Помните: что-то лучше, чем ничего. Делайте все возможное, чтобы применять инструменты, даже если вы просто соблюдаете границы питания и растягиваете прием пищи. Избегайте недель на 0%, и вы будете настолько совершенны, насколько это вообще возможно.

А если случится нулевая неделя, просто знайте, что это случается со всеми. Чувство юмора вам в помощь. Закажите что-нибудь вкусненькое, а потом снова принимайтесь за дело.

Если вы сбились с пути, мой план питания разработан как раз для этого. Это еще одна система поддержки, которая напомнит вам, что вам все по плечу.

Звучит неплохо? Давайте есть.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Даже с самым лучшим планом питания иногда закрадываются сомнения. Всякий раз, когда это происходит, есть несколько способов проанализировать свои достижения и весь процесс, чтобы убедиться, что вы действительно делаете то, что облегчит вам жизнь.

Если вы длительное время находитесь в состоянии плато, возможно, вы не используете некоторые инструменты или неосознанно делаете то, что приводит к перееданию. Перечислим несколько, казалось бы, незначительных решений, которые могут сбить вас с курса.

Как часто вы заказываете еду навынос?

Как вы знаете, я считаю, что чаще готовить дома и спокойно относиться к еде навынос – часть устойчивого подхода, который способствует долгосрочному успеху. Однако хорошего тоже бывает много. Если вы обнаружили, что вам трудно достичь своих целей, проверьте, как часто вы заказываете еду навынос. Оптимальный вариант – от одного до трех раз в неделю. Если вы заказываете чаще, сократите количество заказов на пару недель и посмотрите, что произойдет.

Вы заказываете еду навынос или ходите в рестораны?

Не хочу обижать рестораны, но это самое настоящее минное поле. Если вы помните уроки Стефана Гийанэя, контролируя окружающую обстановку, чтобы уменьшить количество соблазнов, вам будет гораздо проще контролировать свое питание. Даже если вы сыты и не испытываете тягу к еде, продукты, находящиеся в легкой доступности, сигнализируют «съешь еще», что приводит к перееданию.

Если вы сомневаетесь в собственных силах, лучше находиться в обстановке, где не так-то легко вознаградить себя едой. Заказывайте по возможности еду навынос, а походы в рестораны оставьте для особых случаев.

Вы большой любитель перекусов?

Много лет назад было высказано мнение, что небольшие частые приемы пищи – идеальный вариант питания для потери жира. Это мнение было основано на той идее, что более частое питание ускоряет метаболизм. Есть лишь одна небольшая проблема: эта теория не подтвердилась на практике.

В течение многих лет исследователи неустанно пытались доказать, что частые перекусы способствуют потере жира. Несмотря на все их старания, на данный момент ни одно исследование не выявило разницы в количестве сжигаемых калорий при увеличении частоты приема пищи (при одинаковом количестве калорий и макроэлементов). Другими словами, если вы едите одно и то же количество продуктов и одни и те же виды продуктов, сколько бы приемов пищи ни было в течение дня, это никак не влияет на ваш метаболизм. Исследователи сравнивали от 1 до 7 приемов пищи в течение 24-часового периода и не обнаружили никакой разницы в общем количестве калорий, которые сжигаются за день [1].

На первый взгляд, это означает, что вы должны найти то количество приемов пищи, которое оптимально для вас. Но из этого правила есть исключение. Результаты исследования верны, только если перекусы не приводят к увеличению количества съеденного. А иногда небольшой

перекус может спровоцировать серьезное переедание.

Даже если у вас самые лучшие намерения, исследования показывают, что если есть чуть реже, чем обычно, вам будет проще есть меньше [2], просто потому, что вы реже находитесь рядом с едой. Не говоря уже о том, что, поскольку вы не считаете калории, следует помнить о «слепых зонах». А одна из самых больших «слепых зон» – оценка потребляемой пищи. Исследования показали, что люди недооценивают количество потребляемой пищи в среднем на 47% [3]. Поэтому чем чаще вы едите, тем выше вероятность того, что вы недооцениваете количество съеденного, что приводит к разочарованию и перееданию. С помощью предоставленных вам инструментов вы с большей вероятностью сможете насыщаться и не переедать. Но каждый дополнительный прием пищи – это риск съесть больше, чем вы хотите. Если вы большой любитель перекусов и вам тяжело сдержаться, попробуйте сократить количество перекусов на неделю или две и посмотрите, что из этого выйдет.

Найдите свою проблемную зону

У каждого человека есть один прием пищи, который вызывает наибольшие трудности. Когда я опросил группу из 500 человек, которые тестировали план, предложенный в этой книге, группа

жаловалась в равной степени и на завтрак, и на обед, и на ужин. И это неудивительно. Ваш образ жизни диктует, какие приемы пищи создают наибольшие проблемы.

Чтобы найти выход из этой ситуации, я предлагаю превратить проблему в решение. Вместо того чтобы надеяться, что этот прием пищи получится как-нибудь улучшить, замените его полностью. Я не предлагаю пропустить этот прием пищи. Однако существуют так называемые «легкие решения», которые помогут устранить проблему, создающую стресс или затрудняющую достижение цели.

«Легкие решения» – это четыре «с»: суп, салат, сэндвич и смузи. Достаточно заменить тот прием пищи, который вызывает у вас наибольшие трудности, одним из четырех «с». Главное – правильно приготовить эти блюда. Приведу пример.

Супы

Выбирайте супы, которые содержат менее 300 калорий, как минимум 5 г клетчатки и, в идеале, более 15 г белка. Подходящие ва-

рианты вы найдете в разделе рецептов.

Сэндвичи

У них плохая репутация, но сэндвичи могут сыграть главную роль в здоровом питании. Вот как приготовить полезный сэндвич.

Создайте основу

Хлеб, тортилья или лепешка

В идеале выбирайте хлеб с высоким содержанием клетчатки. Ищите вариант, содержащий не менее 4 г клетчатки в одной порции. Всегда ли хлеб должен быть с высоким содержанием клетчатки? Нет. Не переживайте, если время от времени вы едите несколько кусочков белого хлеба. Если в 80% случаев вы выбираете хлеб с высоким содержанием клетчатки, считайте это идеальным вариантом.

Добавьте овощ или фрукт с высоким содержанием клетчатки

Черные бобы, чечевица, брюссельская капуста, морковь, кейл или шпинат, груша, банан.

Добавьте белок

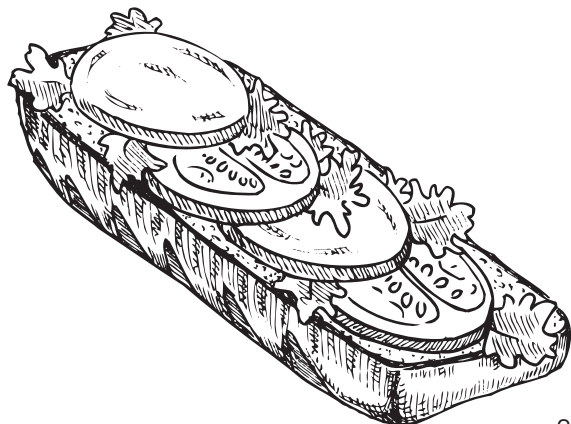
Курица, индейка, нежирная говядина, рыба, темпе, тофу, яйца.

Добавьте полезный жир

Авокадо, оливковое масло или масло авокадо, льняное семя, семена подсолнечника, семена чиа.

Добавьте вкус и аромат

Острый соус, греческий йогурт,



майонез из авокадо, соль и перец, бальзамический уксус.

Салат

Неудивительно, что салаты – быстрое решение, когда нужна сытная еда. Салаты соответствуют всем требованиям здорового питания: они содержат много белка и клетчатки, их легко есть медленно, и, как правило, в них практически нет ультраобработанных продуктов. Кроме того, их можно приготовить быстро и не разогреться. Недостаток большинства салатов – заправка. Чтобы не злоупотреблять, добавьте всего одну ложку заправки. Или, если вы используете оливковое масло, просто наполните колпачок, полейте салат и перемешайте.

Смузи

Здесь главное – насыщенность питательными веществами. Одного напитка достаточно, чтобы почувствовать себя сытым и довольным, остается только научиться пользоваться блендером.

- Положите в блендер 1–2 горсти льда.
- Добавьте 230 мл воды, молока или заменителя молока: коровье молоко, кокосовое молоко, миндальное молоко, овсяное молоко, гороховое молоко – вариантов много.
- Добавьте 1–2 порции белка: попробуйте порошок сывороточного протеина, порошок растительного протеина, греческий йогурт, творог или мягкий тофу.



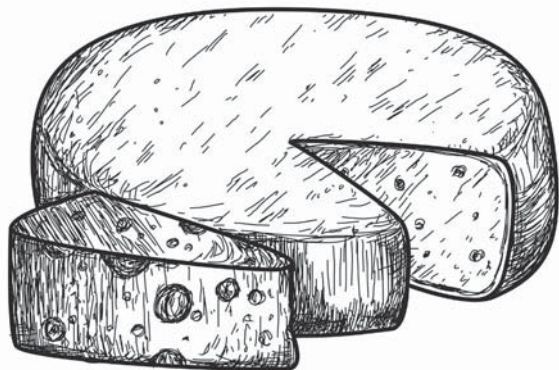
- Добавьте 2 порции овощей: возьмите 2 большие горсти шпината, кейла или цветной капусты либо порцию порошка зеленых овощей. Можно включить фантазию и поэкспериментировать, но этот микс оптимальный и оказывает минимальное влияние на вкус.

- 1 порция натуральных сладостей: банан, ягоды или финики.
- 1 ложка жира: авокадо, ореховое масло, семена чиа, семена льна (по желанию).

В индустрии биологически активных добавок творится черт знает что, и ей трудно доверять. Я знаю, потому что работал там несколько лет, когда был одним из основателей и главным диетологом компании *Ladder*. Большинство добавок – пустая трата денег, но есть несколько, которые, на мой взгляд, действительно полезны. Моя любимая «добавка» – протеиновый порошок.

В протеиновом порошке нет ничего особенного по сравнению с цельными пищевыми источниками белка. Но, как вы знаете, белок – ключевая основа здорового

питания. А в большинстве диет, как правило, мало высококачественных белков. Вот почему я люблю протеиновые коктейли. Хорошие коктейли – чистый источник белка, к тому же они максимально удобны (на приготовление уходит всего несколько минут). Кроме того, исследования показывают, что заменитель пищи (например, протеиновый порошок) эффективно помогает контролировать свой рацион (и способствует потере веса, если это ваша цель). Если вы ищете хороший протеиновый порошок, выберите бренд, который имеет сертификацию третьей стороны, например, NSF, Informed Sport или BSCG. Это гарантирует качество, чистоту и безопасность продукта. Я рекомендую Vitalura Protein, созданный моей близкой подругой (Анной Викторией), для которой очень важно создавать качественные добавки. Отличный вкус, никакой дряни, и ваш организм получает здоровую дозу протеина. Если вы ищете заменитель пищи с углеводами, насыщенными клетчаткой, белком и полезными жирами, то нет ничего лучше, чем Meal One от Kreature of Habit.



НЕДЕЛЯ 1

Понедельник

Завтрак: клубничный смузи со сливками

Обед: жареный сыр с высоким содержанием белка

Ужин навынос: 8 роллов + 6 сашими ассорти

Вторник

Завтрак: омлетные маффины

Обед: средиземноморская пита-гриль

Ужин: стейк стир-фрай

Среда

Завтрак навынос: яичные байтсы (Starbucks)

Обед: сэндвич со стейком

Ужин: чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка

Четверг

Завтрак: протеиновый коктейль мокко

Обед: оставшийся чили

Ужин: куриные стрипсы без панировки + брюссельская капуста, обжаренная с яблоком и беконом

Пятница

Завтрак: невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом

Обед: медово-горчичный куриный сэндвич в лепешке с беконом, помидором и овощами

Ужин навынос/блюдо блаженства: пицца

Суббота

Завтрак: протеиновые оладьи с беконом и финиками

Обед: салат из киноа с фетой и нутом

Ужин: кесадилья с курицей и соусом «Буффало»

Воскресенье

Завтрак: вегетарианский сэндвич с яйцом

Обед: салат с тунцом и авокадо

Ужин: арахисовый пад-тай с креветками

НЕДЕЛЯ 2

Понедельник

Завтрак: протеиновый коктейль мокко

Обед: кесадилья с курицей и соусом «Буффало» (остатки с субботы)

Ужин: бургеры из бизона в соусе капрезе

Вторник

Завтрак навынос: вегетарианская яичница в пите (Dunkin')

Обед: салат с тунцом и авокадо (остатки с воскресенья)

Ужин: чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка

Среда

Завтрак: яичница (3 яйца) + тост с высоким содержанием клетчатки

Обед: арахисовый пад-тай с креветками

Ужин: салат тако

Четверг

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка (остатки со вторника)

Ужин: протеиновые начос

Пятница

Завтрак: смузи-боул с персиками и зелеными овощами

Обед навынос: Turkey Tom (Jimmy John's)

Ужин: тако с креветками

Суббота

Завтрак: протеиновый коктейль с чаем и порошком маки

Обед: креветки в лепешке (из креветок, оставшихся со вчерашнего ужина)

Ужин: макароны с сыром, сладким картофелем и беконом



Воскресенье

Завтрак: французские хлебные палочки с изюмом и корицей

Обед: куриный суп с лапшой

Ужин навынос: пицца

НЕДЕЛЯ 3

Понедельник

Завтрак: невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом

Обед: куриный суп с лапшой

Ужин: рыба в свертках из фольги

Вторник

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: макароны с сыром, сладким картофелем и беконом (остатки)

Ужин: куриные стрипсы без панировки + салат из брокколи



Среда

Завтрак: протеиновый коктейль с чаем и порошком маки

Обед навынос: саб California Dreaming (Jersey Mike's)

Ужин: запеченный лосось с овощами

Четверг

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: салат из двойного авокадо с курицей (El Pollo Loco)

Ужин: куриные буррито

Пятница

Завтрак: смузи-боул с персиками и зелеными овощами

Обед: кесадилья с курицей и соусом «Буффало» (из остатков курицы со вчерашнего ужина)

Ужин: бургеры из бизона в соусе капрезе

Суббота

Завтрак навынос: яичница + бекон из индейки + тост на закваске (IHOP)

Обед: средиземноморская пита-гриль

Ужин: Салат тако

Воскресенье

Завтрак: клубничный смузи со сливками

Обед: салат с тунцом и авокадо

Ужин: стейк стир-фрай

НЕДЕЛЯ 4

Понедельник

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: сэндвич со стейком (из остатков стейка с воскресенья)

Ужин навьинос: фахита с курицей (Chili's)

Вторник

Завтрак: протеиновый коктейль мокко

Обед: салат с тунцом и авокадо (остатки с воскресенья)

Ужин: макароны с сыром, сладким картофелем и беконом

Среда

Завтрак: невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом

Обед: макароны с сыром, сладким картофелем и беконом (остатки)

Ужин: арахисовый пад-тай с креветками

Четверг

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: креветки в лепешке (из остатков креветок со вчерашнего ужина)

Ужин: бургеры из бизона в соусе капрезе

Пятница

Завтрак: протеиновый коктейль с шоколадом, бананом и арахисовым маслом

Обед навьинос: наггетсы на гриле (Chick-fil-A)

Ужин: запеченная рыба с овощами

Суббота

Завтрак: вегетарианский сэндвич с яйцом

Обед: куриный суп с лапшой

Ужин навьинос: медальоны из стейка (The Cheesecake Factory)

Воскресенье

Завтрак: протеиновые оладьи с беконом и финиками

Обед: жареный сыр с высоким содержанием белка

Ужин: куриные тако

НЕДЕЛЯ 5

Понедельник

Завтрак: невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом

Обед: медово-горчичный куриный сэндвич в лепешке с беконом, помидором и овощами (из остатков курицы с воскресенья)

Ужин: рыба в свертках из фольги

Вторник

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: куриный суп с лапшой (остатки с субботы)

Ужин: протеиновые начос

Среда

Завтрак навьинос: вегетарианская

яичница в пите (Dunkin')

Обед: средиземноморская пита

Ужин: куриные буррито

Четверг

Завтрак: смузи-боул с персиками и зелеными овощами

Обед: кесадилья с курицей и соусом «Буффало» (из остатков курицы со вчерашнего ужина)

Ужин: арахисовый пад-тай с креветками

Пятница

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: креветки в лепешке (из креветок, оставшихся со вчерашнего пад-тай)

Ужин навынос: пицца

Суббота

Завтрак: французские хлебные палочки с изюмом и корицей

Обед навынос: чили Red's Chili (Red Robin)

Ужин: стейк стир-фрай

Воскресенье

Завтрак: завтрак «Доброе утро» в Cracker Barrel

Обед: смузи с шоколадом, арахисовым маслом и бананом

Ужин: чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка

НЕДЕЛЯ 6

Понедельник

Завтрак: протеиновый коктейль с чаем и порошком маки

Обед: сэндвич со стейком (остатки стейка с субботы)

Ужин: салат тако

Вторник

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

Обед: чили из сладкого картофеля с высоким содержанием белка (остатки с воскресенья)

Ужин: рыба в свертках из фольги

Среда

Завтрак: овсянка + 1 мерная ложка протеинового порошка

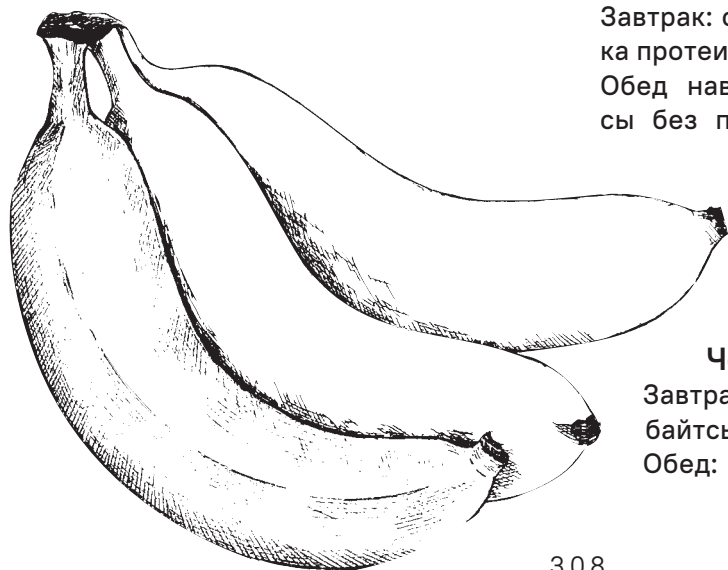
Обед навынос: куриные стрипсы без панировки + картофель по-деревенски (Buffalo Wild Wings)

Ужин: макароны с сыром, сладким картофелем и беконом

Четверг

Завтрак навынос: яичные байтсы (Starbucks)

Обед: макароны с сыром,



сладким картофелем и беконом (остатки со среды)

Ужин: бургер из бизона в соусе капрезе

Пятница

Завтрак: протеиновый коктейль мокко

Обед: средиземноморская пита-гриль

Ужин навынос: вырезка в 170 г (Outback)

Суббота

Завтрак: невареные овсяные хлопья в банке с арахисовым маслом и бананом

Обед: тако с индейкой

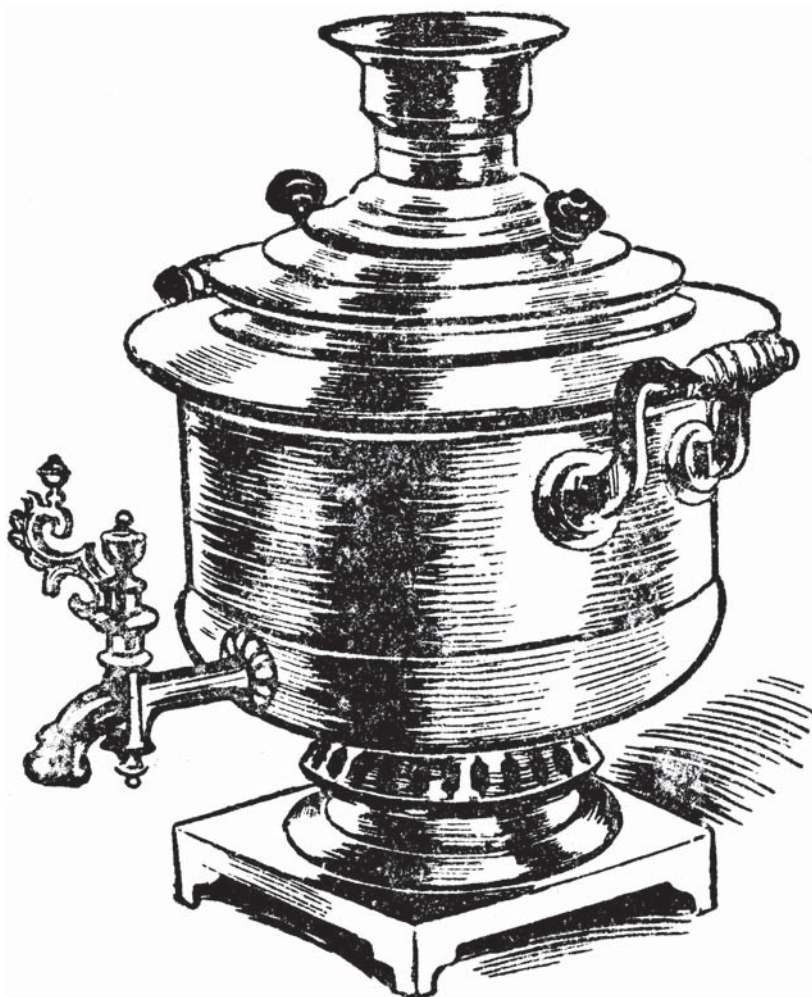
Ужин: запеченная рыба с овощами

Воскресенье

Завтрак: протеиновые оладьи с беконом и финиками

Обед: жареный сыр с высоким содержанием белка

Ужин навынос: фахита (Chili's)



Часть

IV



**ВЫ НЕ
сможете
испортить**

**ЭТОТ ПЛАН
ТРЕНИРОВОК**



Глава 14

Движение – лучшее лекарство: шести недельный план

ПРОШЛИ ТЕ ВРЕМЕНА, когда приходилось проводить в спортзале по 60–90 минут в день. Если у вас есть время, вы можете тренироваться и так. Но в этом нет никакой необходимости для достижения высоких результатов, а для среднего человека у таких частых тренировок есть существенные недостатки.

Успех не зависит от количества времени, которое вы тратите на тренировки. Главное – последовательность и интенсивность. Начните тренироваться; пусть тренировки будут простыми, целенаправленными и максимально

напряженными; а затем отдохните. Экстремальные тренировки, которые длятся бесконечно долго, якобы помогают сжечь много калорий. Но тут есть несколько проблем.

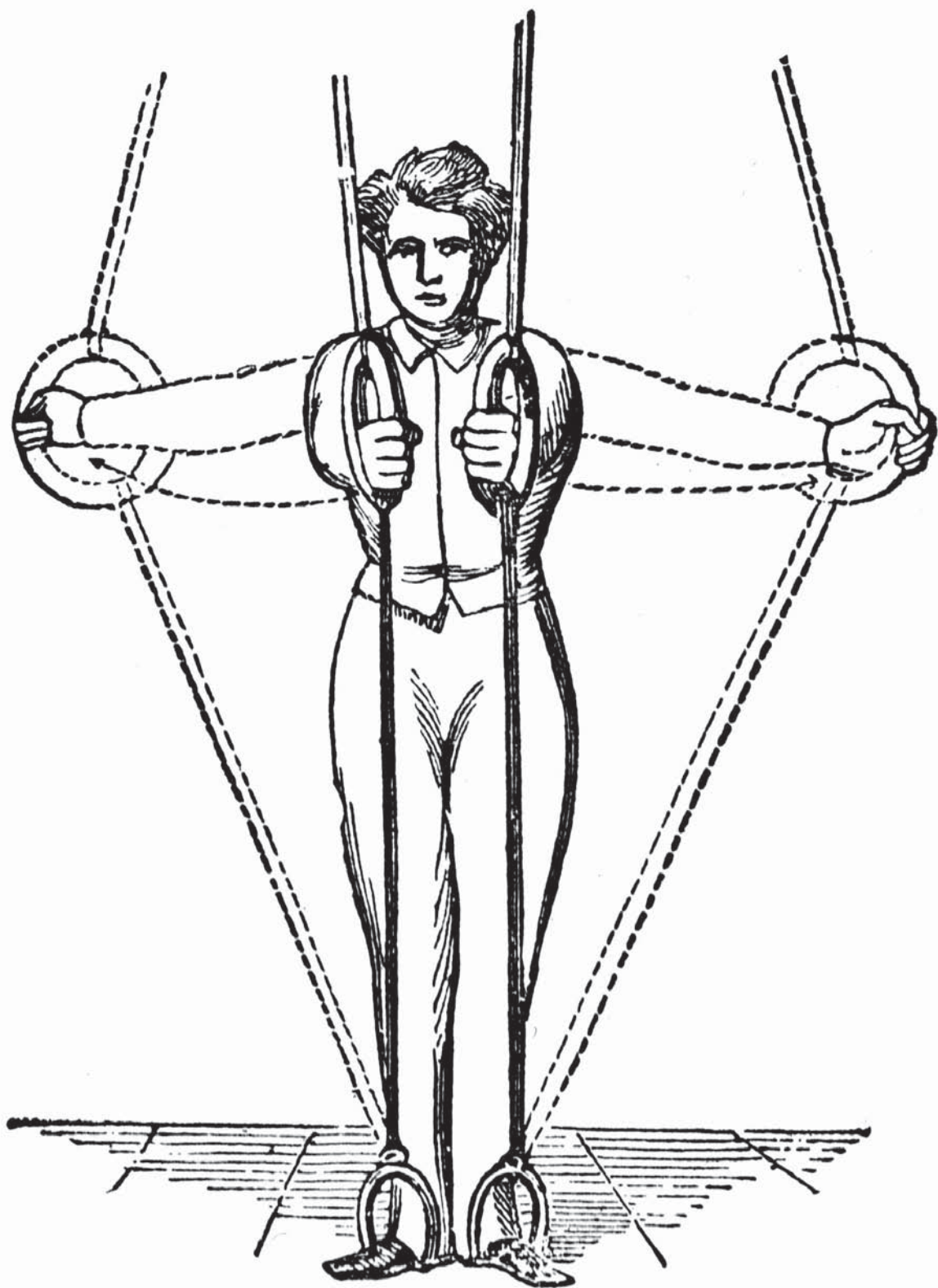
Чем больше калорий вы сжигаете в результате физических упражнений, тем больше ваш метаболизм снижается, чтобы сжигать меньше калорий в состоянии покоя [1]. Казалось бы, еще одна неприятная особенность человеческого организма, но подход, предложенный в этой книге, укажет вам правильное направление. Потеря и набор веса – относительно простое

уравнение из калорий, которые мы получаем, и калорий, от которых мы избавляемся. Сложность заключается в подсчете поступающих и расходуемых калорий. Помните, что ваш метаболизм состоит из трех основных компонентов: BMR (базальная скорость метаболизма, или калории, которые вы сжигаете, просто потому что живете и дышите), калории, которые вы сжигаете благодаря диете, и калории, которые вы сжигаете во время физических упражнений. Суммарное количество этих калорий называется общим ежедневным расходом энергии, или TDEE.

Последние исследования показывают, что можно увеличить TDEE, но только до определенного предела. Чем больше калорий вы сжигаете во время тренировок, тем больше ваш организм замедляет BMR, чтобы сжигать меньше калорий. И чем больше вы тренируетесь, тем эффективнее подстраивается ваш организм и сжигает меньше калорий как во время тренировки, так и за счет BMR. Например, в течение 6 недель ученые анализировали метаболизм марафонских бегунов. В начале исследования бегуны сжигали примерно 6200 калорий в день. В конце, несмотря на то что они пробегали ту же дистанцию, бегуны сжигали только 4900 калорий в день [2]. Они по-прежнему сжигали калории, но их организм перестроился – исходя из своего BMR. Другими словами, организм старается ограничить

потерю калорий. Исследователи считают, что у вашего организма есть порог, который не позволит вам сжигать значительно больше калорий, чем вы можете восполнить. По мнению ученых, это число примерно в два с половиной раза превышает вашу базальную скорость метаболизма. Когда вы приближаетесь к этому числу, количество калорий, которые вы сжигаете во время тренировок, начинает снижаться, а вместе с ним и ваша скорость метаболизма в состоянии покоя. То есть речь идет о выживании. Ученые обнаружили тот же процесс у охотников-собираателей народа хадза. Несмотря на то что они проходят много километров каждый день, их ежедневный метаболизм подстраивается таким образом, чтобы потеря калорий не намного превышала потребление калорий.

Вы, наверное, думаете: «Значит, физические упражнения не приносят никакой пользы?» Не совсем. Сотни исследований показывают, что физические упражнения – одно из лучших решений для вашего здоровья, в том числе они способствуют потере жира, позволяют есть больше углеводов, сохраняют молодость, поддерживают иммунитет, предотвращают травмы и улучшают работу мозга. Не говоря уже о том, что те же исследователи, которые обнаружили, что ваша BMR снижается, когда вы часто тренируетесь, также обнаружили, что физические упражнения – один



из лучших способов удержать потерю веса. А это ни в коем случае нельзя недооценивать. Вы много читали о том, что зачастую люди снова набирают вес. Один из лучших способов предотвратить такой исход – двигаться. Физические упражнения поднимают настроение, улучшают сон, предотвращают болезни и дают организму все необходимое для борьбы с такими заболеваниями, как диабет и болезни сердца. Движение нам только на пользу.

Какой вывод можно сделать? Тренировки важны, необходимы и полезны для вашего организма. Но никакие тренировки не компенсируют плохую диету. Если вы будете тренироваться часами и ожидать, что все лишние калории сгорят, ваш организм введет жесткие ограничения, и вы будете разочарованы.

В этом есть и положительная сторона, как вы вскоре увидите. Это означает, что вам не нужно тренироваться часами каждый день. Сложнее регулярно находить время для 60-минутной тренировки каждый день, чем делать гораздо более короткие тренировки всего несколько раз в неделю.

Еще одна причина следить за продолжительностью тренировок заключается в том, что они влияют на чувство голода. Как мы обсуждали, чтобы контролировать свое питание, необходимо, прежде всего, научиться управлять голодом через насыщение и удовлетворение едой. Длительные

тренировки усиливают чувство голода и провоцируют выработку гормонов стресса, что затрудняет соблюдение плана питания.

Поскольку постоянство – главное, этот план разработан таким образом, чтобы устранить распространенные причины, по которым большинство людей не могут тренироваться регулярно. Обычно проблема в отсутствии времени, уверенности или комфорта. И снова вам придется расширить свою зону комфорта. Если вы не занимаетесь спортом регулярно, вы наносите вред своему организму. Но это не значит, что нужно часами тренироваться каждый день. Вместо этого вам нужно сыграть в новую игру, которая поставит перед вами посильные задачи и поможет вам совершенствоваться.

При этом достойный план тренировок отличается не такой гибкостью, как диета. Упражнения требуют чуть больше структурированности, чем питание, потому что для большинства людей формирование привычки к физическим упражнениям отличается от формирования привычек в питании. Вы будете есть каждый день, и вам не нужно напоминать об этом. А тренироваться регулярно тяжело. Так что структура, которая создает последовательность – и в то же время остается достаточно гибкой, – поможет вам двигаться чаще и укрепить здоровье.

Кроме того, ваш организм реагирует на физические нагрузки

особым образом. Так же как голод усиливается, когда вы худеете, и вам нужно перехитрить свой мозг и организм, ваши мышцы тоже адаптируются, когда им бросают вызов. Если вы будете делать одно и то же каждый день, ваше тело перестанет адаптироваться, и вы перестанете видеть какую-либо пользу. Хороший план тренировок строится на принципе «прогрессивной нагрузки». Проще говоря, со временем н у ж н о вносить небольшие коррективы, чтобы ваше тело продолжало адаптироваться и совершенствоваться. Нет нужды менять упражнения на каждой тренировке, чтобы «обмануть» свои мышцы. Достаточно небольших изменений, которые делают тренировки чуть сложнее. Ваше тело примет вызов, станет сильнее и адаптируется так, что вы станете более здоровым и выносливым.

Вы наверняка изрядно попотели на других программах, но не увидели никаких физических изменений, и у этого есть причина. Вам нужно заставить свой метаболизм работать на вас, используя преимущества его трех основных компонентов. С питанием мы разобрались. Теперь пришло время скорректировать другие аспекты (калории, которые вы





сжигаете в результате физических упражнений и движения, а также базальную скорость метаболизма, на которую влияют сухие мышцы). Если вы устранили неэффективные и ненужные упражнения и сделаете акцент на силе и общем движении (даже таком простом, как ходьба), а также поменяете диету, чтобы ваш организм правильно перерабатывал пищу, то ваш внешний вид довольно быстро изменится.

Эта шестинедельная программа упражнений построена на более коротких тренировках, меньшем количестве упражнений и движениях, которые более эффективно воздействуют на ваши мышцы, сочетая силовые нагрузки с особенностями метаболизма. Но если заниматься последовательно и регулярно, это станет не просто шестинедельной фитнес-перезагрузкой, а настоящим руководством, которым можно пользоваться в течение многих месяцев, потому что, когда вы станете сильнее и выносливее, вы сможете пройти программу заново, с новой силой и большей пользой для сердечно-сосудистой системы. Помните, что речь идет о прогрессивной нагрузке. Если в начале программы вы могли поднять только 5 кг, то к концу вы сможете поднять 10 кг, а когда вы начнете программу заново с новой силой, это станет для вас новым вызовом, и ваше тело продолжит меняться и совершенствоваться. Секрет тренировок

заключается в регулярности и постепенном увеличении нагрузки. Вам не нужны необычные, сложные или слишком длинные тренировки, но их нужно выполнять систематически.

Каждая тренировка состоит из основного силового упражнения, которое поможет вам нарастить мышцы, и метаболического комплекса из нескольких упражнений с коротким отдыхом, который поможет сжечь больше калорий, укрепить здоровье сердца и увеличить мобильность, чтобы вас реже мучили боли и другие неприятные ощущения. Каждая тренировка длится менее 30 минут, и вам не придется тренироваться более 3–4 раз в неделю.

Я предлагаю два варианта плана: шестинедельный план, требующий минимального инвентаря (гантели, штанга и ленты), и четырехнедельный вариант с использованием собственного веса (вам понадобятся только ленты). Это сделано намеренно. Планы разработаны таким образом, чтобы помочь вам добиться прогресса, независимо от вашего уровня подготовки. Тем не менее тренировки с инвентарем чуть сложнее из-за дополнительного веса. Поэтому, если вы новичок или давно не занимались спортом, то лучше начать с версии, где используется собственный вес. А после 4 недель тренировок с собственным весом я рекомендую вам перейти к плану с инвентарем, так как ваше тело будет готово к дополнительному весу.

Но имейте в виду, что план с собственным весом предназначен не только для новичков. Все, что вы найдете в этой книге, рассчитано на реальную жизнь, а в реальной жизни в некоторые дни или недели у вас нет времени идти в спортзал, а тренироваться все-таки хочется. Когда такие дни случаются, вы спокойно можете позаниматься с собственным весом или использовать инвентарь дома. Оба плана включают схожие упражнения и разработаны по одной системе. Все недели сочетаются друг с другом, и если вы на 4-й неделе программы с инвентарем, просто переключитесь на 4-ю неделю программы с собственным весом. Таким образом, вы сможете использовать план с собственным весом, если у вас нет времени ходить в спортзал, и при этом не нарушать план тренировок. Чтобы облегчить вам тренировки, на стр. 322 представлены подробные описания упражнений и советы.

Чтобы извлечь максимум пользы из этих тренировок, я настоятельно рекомендую составить недельное расписание. Как я говорил, заниматься нужно всего 3–4 дня в неделю. В идеале после каждой тренировки следует один день отдыхать. Точно так же, как вы составили график питания (инструмент № 1), если выделить конкретные дни для тренировок, вам будет проще дисциплинировать себя. Глав-

ное – составить четкий график и придерживаться его.

Помните, эти тренировки займут всего 30 минут (или меньше). Итак, выберите дни, назначьте время (как если бы это была встреча или собрание), поставьте напоминание в календаре и включите повтор на каждую неделю. По возможности следует выбрать конкретный день и время для тренировки. Все, что вам нужно, – последовательность и немного усилий, чтобы добиться впечатляющих результатов, поэтому эти тренировки построены таким образом, чтобы вы действительно смогли найти для них время в вашей занятой жизни и при этом дать своему организму все необходимое. Когда движение станет частью повседневной жизни, оно превратится в привычку, и именно тогда вы наконец-то получите результаты, соответствующие вашим стараниям.

Планировать тренировки вы можете по своему усмотрению, но, в идеале, не следует тренироваться несколько дней подряд. И, если есть возможность, постарайтесь устроить день отдыха между 3-й и 4-й тренировками. А в остальном просто следуйте рекомендациям на каждый день.

И еще одно. Я очень верю в пользу ходьбы. Причина проста. Любое движение способствует примерно 20–30% вашего метаболизма, состоящего из двух компонентов (не пугайтесь сложных научных терминов!): термогенеза при физической активности

и термогенеза, не связанного с физической активностью. Первый вид термогенеза состоит из традиционных физических упражнений, включая ходьбу, в то время как второй вид термогенеза охватывает такие действия, как жестикуляция при разговоре, уборка квартиры, да хоть ерзанье на стуле и другие движения, которые технически не являются активностью и поэтому их не относят к упражнениям. Оказывается, и то и другое значительно влияет на метаболизм. Поэтому вместо того чтобы идти в спортзал, достаточно прогуляться, ощутить энергию в своем теле и потребность двигаться (даже если это просто многократное постукивание ногой в положении сидя), и это принесет немало пользы.

Чтобы чаще двигаться (в данном случае я имею в виду движение, связанное с физическими упражнениями), поставьте себе цель — 8000 шагов в день, как минимум 5000 шагов в день. Это бывает нелегко для меня и тех, кто работает в офисе, поэтому я установил два таймера на каждый день, которые напоминают мне, что пора отправиться на короткую 10-минутную прогулку. Как правило, примерно 20 минут ходьбы в день достаточно, чтобы набрать 5000 шагов. А другие движения в течение дня помогут вам добрать до 8000 шагов.



РАЗВЕ НУЖНО НЕ 10 000 ШАГОВ?

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся «лучшие практики» в фитнесе? Некоторые правила мы повторяем так часто, что считаем их непогрешимыми. Но не все общепринятые фитнес-аксиомы имеют под собой научное обоснование. Возьмем, к примеру, мнение о том, что для здоровья необходимо делать 10 000 шагов в день. Эта цифра возникла как маркетинговая стратегия, не подтвержденная никакими научными фактами.

«В 1965 году одна японская компания продавала шагомеры, название которых в переводе с японского означает "измеритель 10 000 шагов"», – говорит Ай-Мин Ли, профессор эпидемиологии из Школы общественного здравоохранения имени Т.Х. Чана при Гарвардском университете. Цель в 10 000 шагов, по сути, была создана для того, чтобы продать побольше фитнес-браслетов в 1960-х годах.

Так стоит ли делать 10 000 шагов в день? В целом, это хорошая цель, с массой преимуществ. Но вряд ли это тот минимум, который позволит вам ощутить реальную пользу.

Чтобы выяснить, сколько шагов нужно на самом деле, профессор Ли провела исследование, в ходе которого сравнивали количество

шагов и уровень смертности пожилых женщин. Ее команда обнаружила, что женщины, которые делали более 4400 шагов в день, жили дольше. Показатель смертности снижался, а затем остановился на отметке около 7500 шагов в день.

Таким образом, вы получите значительную пользу для здоровья уже от 5000 шагов в день и устремитесь к цели семимильными шагами (простите, не самый удачный каламбур), если будете делать около 8000 шагов в день. Это не значит, что если вы будете ходить больше, то не увидите пользы. Важно поставить перед собой цель, которую вы действительно сможете достичь, зная, что она принесет вашему организму пользу.

ТРЕНИРОВКИ

Каждая тренировка длится всего 20–30 минут. Если вы ходите в спортзал, вы можете уделить время дополнительным упражнениям с низкой интенсивностью, например, ходьбе на беговой дорожке, гребле или таким видам спорта, как плавание и баскетбол.

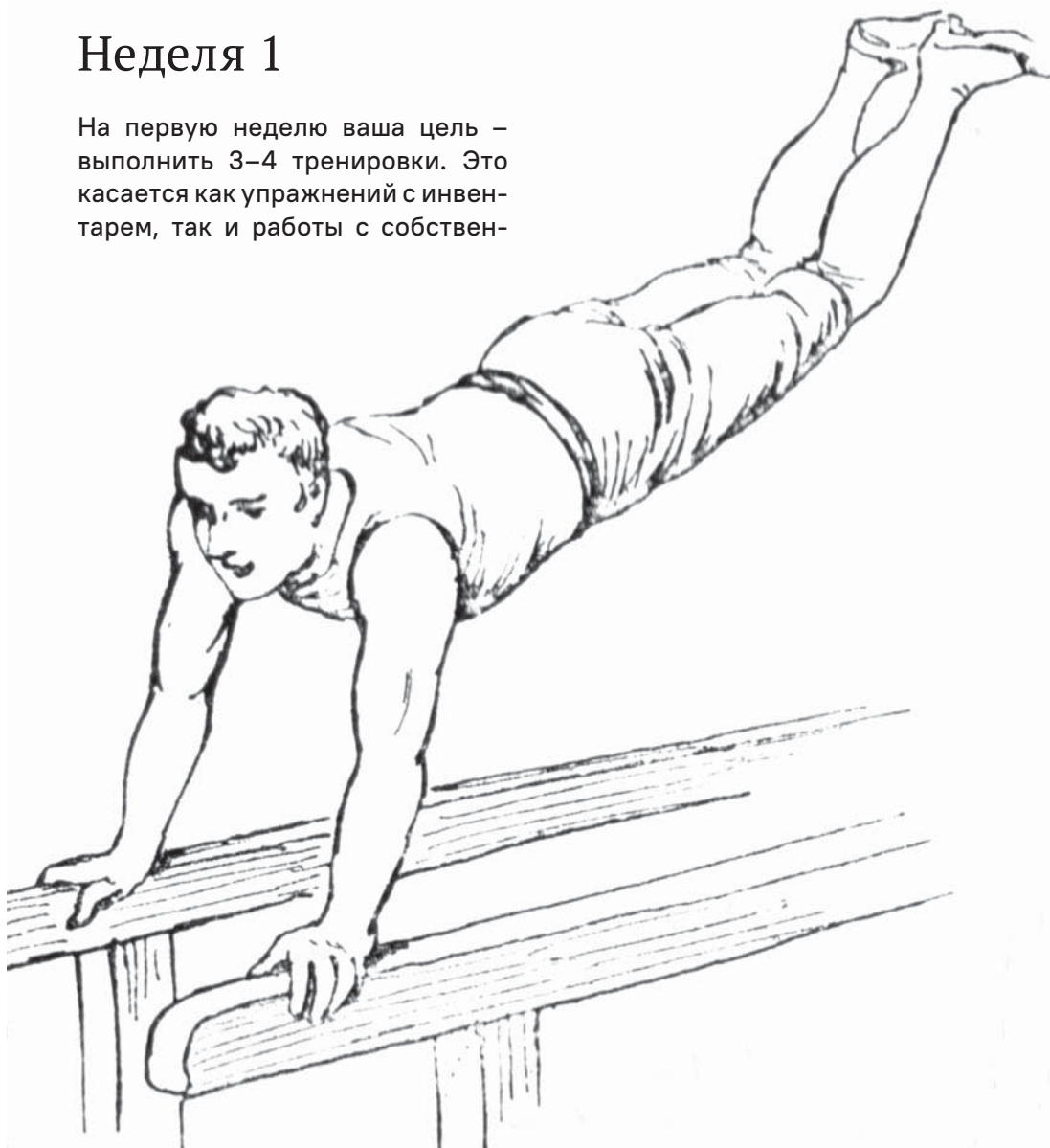
Интенсивность – основной акцент этих тренировок. Важно максимально использовать каждую минуту, чтобы получить наибольшую отдачу от тренировки и оптимизации метаболизма, не тратя лишнее время, которое не

принесет результата. Я хочу, чтобы в каждом подходе вы выкладывались на все сто, но выбирали такой вес, который вы полностью контролируете при каждом повторе. Если для этого нужно использовать только вес собственного тела, то сделайте это.

ным весом. В общей сложности у вас будет 4 тренировки в неделю, но, как вы увидите, никакого совершенства от вас не требуется. Главное — последовательность и регулярность. Если на этой неделе вы осилите только 3 тренировки, это все равно победа.

Неделя 1

На первую неделю ваша цель — выполнить 3–4 тренировки. Это касается как упражнений с инвентарем, так и работы с собствен-



Неделя 1.

Тренировки с весом/ инвентарем

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 12 повторов

Выпады вперед с собственным весом: 2 подхода по 12 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода с небольшим весом в упражнении, предложенном ниже. Затем выполните 3–4 полноценных подхода в этом упражнении. Разминочные подходы с более легким весом помогут подготовиться к упражнению. Допустим, вы хотите использовать 10 кг для упражнения. Выполните один разминочный подход с 2,5 кг, второй разминочный подход с 5 кг, а затем «рабочие» (не разминочные) подходы с 10 кг.

Приседания с гирей: 5–6 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Выпады назад с гантелями (чередование): 8 повторов на каждую ногу

Тяга одной рукой в планке: 12 повторов на руку

Зашагивание на платформу с гантелями (можно с собственным весом): 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода с легким весом. Затем выполните 3–4 рабочих подхода.

Тяга гантели к поясу: 5–6 повторов на каждую руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

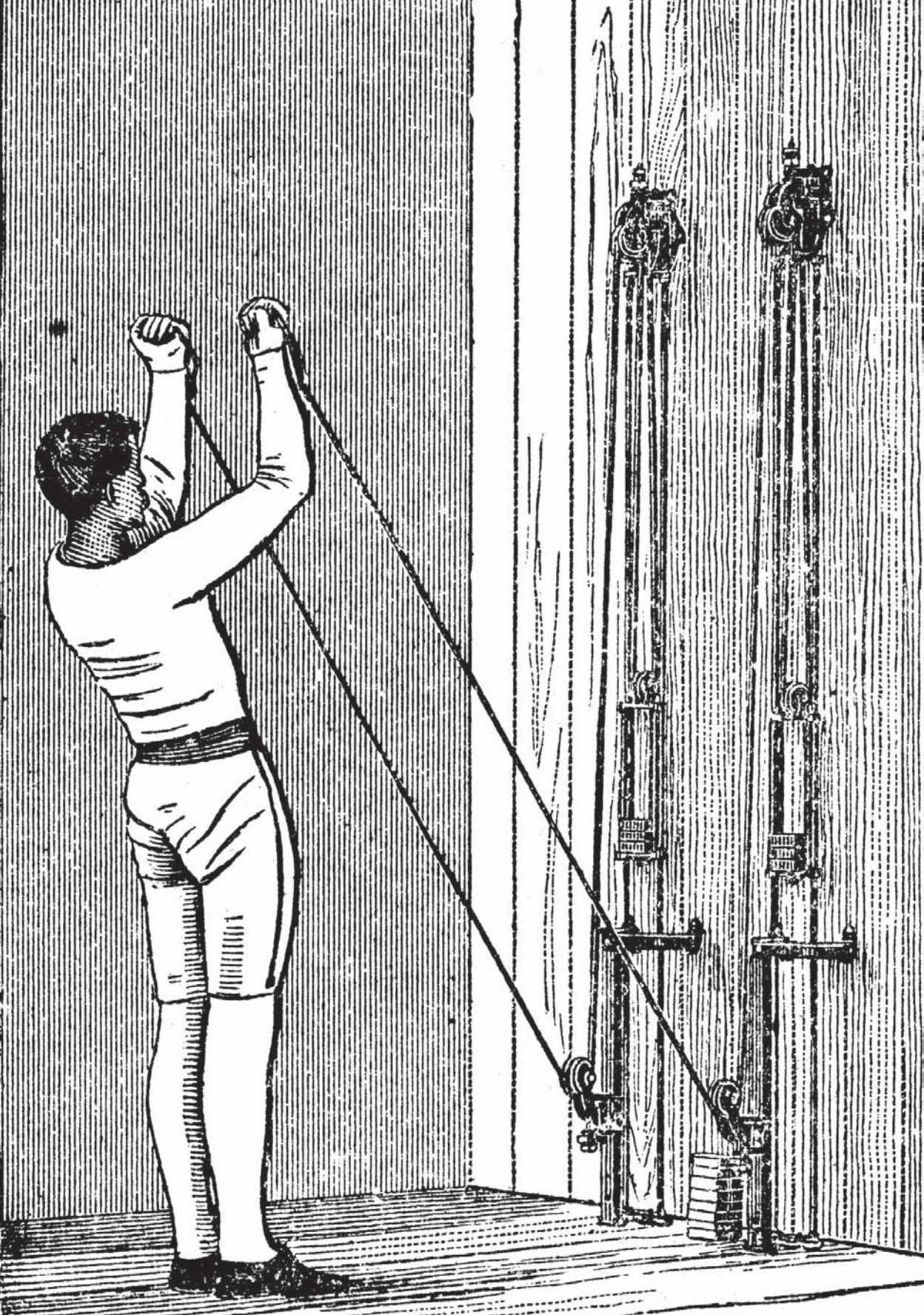
МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Жим гантели над головой одной рукой: 8 повторов

Тяга гантелей с опорой на грудь: 12 повторов

Отжимания: 10–20 повторов (на скамье, турнике или с колен)





День 3: все тело

РАЗМИНКА

Установите таймер на 3 минуты и сделайте по 5 повторов каждого упражнения.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Отжимания

Выпады вперед с собственным весом

«Гусеница»

Постарайтесь выполнить 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Выполните 2 разминочных подхода, всего по 3 повтора каждый, с легким весом. Затем выполните 5 подходов в этом комплексе из 4 упражнений. Начните с веса, с которым вы можете выполнить 8–12 повторов.

Жим гантели над головой одной рукой: 6 повторов

Румынская тяга с гантелями: 6 повторов

Тяга с гантелями в наклоне: 6 повторов

Приседания с гантелями: 6 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 20 секунд, затем отдохните 40 секунд. Выполняйте каждое упражнение, начиная сначала, пока не закончится время.

Выпад назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с гантелями

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

Тяга с гантелями в наклоне

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

Приседания с гантелями + жим над головой

Неделя 1.

Тренировки с собственным весом

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 12 повторов

Выпады вперед с собственным весом: 2 подхода по 12 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов. Затем выполните 3–4 рабочих подхода. Отдыхайте около 2 минут между подходами.

Приседания с собственным весом: 10–20 повторов с 4-секундной задержкой в нижней точке

Выполните приседание с собственным весом. Достигнув нижней точки, задержитесь в приседе на 4 секунды (так называемая 4-секундная изометрическая задержка), затем поднимитесь. Цель минимум – 10 повторов. Цель максимум – 20 повторов. Выберите то, что подходит для вашего уровня физической подготовки.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Выпад назад с собственным весом (чередование): 8 повторов на ногу

Планка (по возможности с очередным касанием плеч): 20 секунд

Зашагивание на платформу: 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону



«Гусеница»: 2 подхода
по 8 повторов
«Т-Супермен»: 2 подхода
по 6 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов с легким весом. Затем выполните 3–4 рабочих подхода.

Горизонтальные подтягивания или «Т-Супермен»: 10–15 повторов + задержка на 1 секунду в верхней точке (стягивая лопатки вместе)

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Разведение рук в стороны с лентой: 10–15 повторов

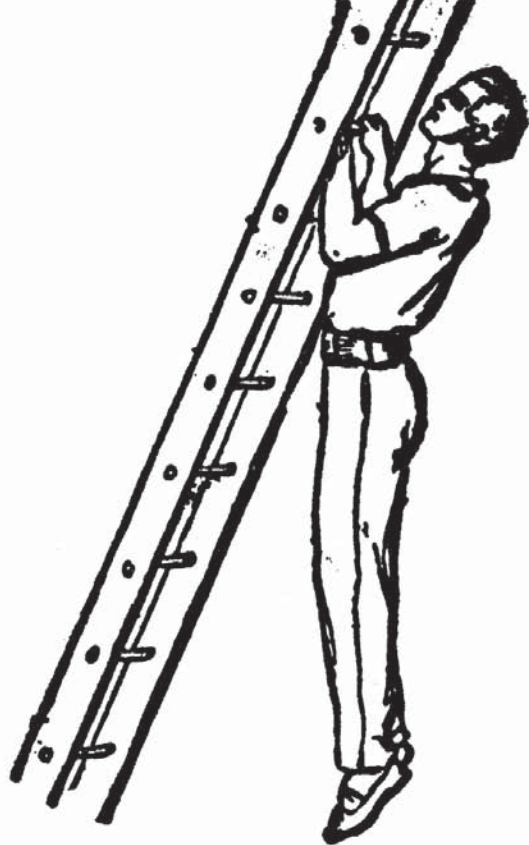
Тяга ленты одной рукой стоя: 10–20 повторов

Отжимания: 10–20 повторов (на скамье, турнике или с колен)

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Установите таймер на 3 минуты и



сделайте по 10 повторов каждого упражнения.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Отжимания

Выпады

«Гусеница»

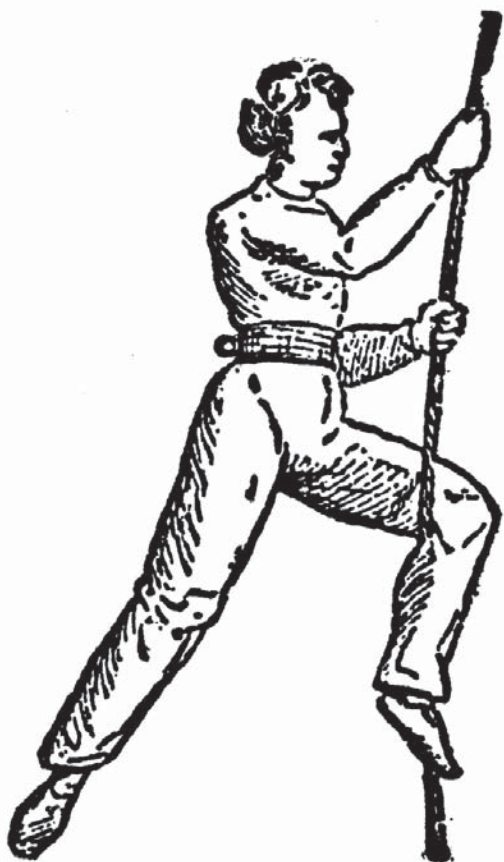
Попробуйте выполнить 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 2 разминочных подхода по 3 повтора в каждом. Затем выполните 5 подходов в этом комплексе из 4 упражнений.

Жим ленты над головой: 10 повторов

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом: 8 повторов на ногу



Тяга ленты к поясу сидя:
10–20 повторов

Приседания с собственным весом:
10–20 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготавливает его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 20 секунд, затем отдохните 40 секунд. Выполняйте каждое упражнение, начиная сначала, пока не закончится время.

Выпады с собственным весом
(чередование)

Отжимания

Приседания с собственным весом

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

«Альпинист»

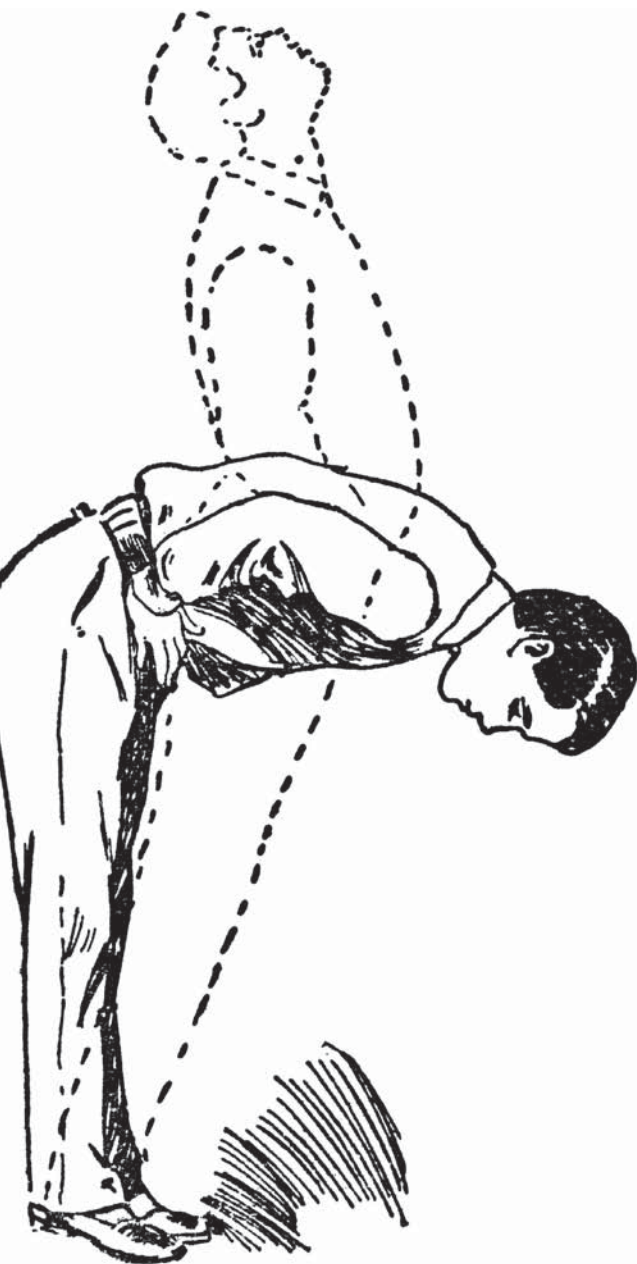
Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

«Супермен»

Неделя 2

Опять же, цель на неделю – выполнить 3–4 тренировки. Здесь предложено 4 тренировки, но помните, что совершенство никогда не является целью. На первом месте – последовательность и регулярность. Если на этой неделе вы сможете выполнить только 3 тренировки, это безусловная победа. А следующую неделю вы начнете с 4-й тренировки из этой серии.

График тренировок можно построить по своему усмотрению, но, в идеале, не тренируйтесь несколько дней подряд. Хотя 1-ю и 2-ю тренировки проще провести



как раз подряд. А между 3-й и 4-й тренировками постарайтесь устроить себе день отдыха.

В остальном просто следуйте плану на каждый день.

На этой неделе старайтесь делать не менее 6000 шагов каждый день и максимум – 8000 шагов.

Как и в первую неделю, каждая тренировка длится 20–30 минут. Если вы ходите в спортзал, можете уделить время дополнительным упражнениям с низкой интенсивностью, например, ходьбе на беговой дорожке, гребле или таким видам спорта, как плавание и баскетбол.

Помните: главное – интенсивность. Короткие тренировки позволяют работать интенсивнее, потому что не нужно тренироваться очень долго. Старайтесь выкладываться в каждом подходе на все сто, но с весом, который вы полностью контролируете при каждом повторе. Если это означает, что вы используете только собственный вес, ничего страшного.

Неделя 2.

Тренировка с весом/инвентарем

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 12 повторов

Выпады вперед с собственным

весом: 2 подхода по 12 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 10 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода в обоих упражнениях, используя более легкий вес. Затем выполните одно упражнение в рабочем режиме, отдохните 30 секунд, а затем выполните следующее упражнение. Всего 2 раунда.

Приседания с гирей: 7–8 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 30 секунд.

Румынская тяга с гантелями: 7–8 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по необходимости.

Выпад назад с гантелями (чередование): 8 повторов на каждую ногу

Тяга одной рукой в планке: 12 повторов на руку

Зашагивание на платформу с гантелями (можно с собственным весом): 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода с легким весом. Затем выполните 2 рабочих подхода.

Тяга гантели к поясу: 7–8 повторов на руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 30 секунд.

Жим гантели над головой одной рукой: 7–8 повторов на руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этих 3 упражнениях, отдыхая по необходимости.

Жим гантели над головой одной рукой (на полусогнутых коленях): 8 повторов на каждую руку

Тяга гантелей с опорой на грудь: 12 повторов

Отжимание: 10–20 повторов (на скамье, турнике или с колен)

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 10 повторов каждого упражнения.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Горизонтальные подтягивания

Выпады вперед с собственным весом

«Гусеница»

Постарайтесь выполнить хотя бы 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 2 разминочных подхода, всего по 3 повтора в каждом, с легким весом. Затем выполните 5 рабочих подходов в этом комплексе из 4 упражнений. Старайтесь использовать тот же вес, что на прошлой неделе (или тяжелее, если вы осилите все повторы). Отдыхайте как можно меньше между упражнениями. По возможности переходите от одного упражнения к другому без остановки, но вы, безусловно, можете отдохнуть, если нужно перевести дух, а затем снова беритесь за дело.

Жим гантели над головой: 8 повторов

Румынская тяга с гантелями: 8 повторов

Тяга с гантелями в наклоне: 8 повторов

Приседания с гантелями: 8 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 30 секунд, затем отдохните 30 секунд. Выполняйте каждое упражнение, пока не закончится время. А затем начните с самого начала.

Выпад назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с гантелями

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

Тяга с гантелями в наклоне

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

Приседания с гантелями + жим над головой

Неделя 2.

Тренировка с собственным весом

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 12 повторов

Выпады вперед с собственным весом: 2 подхода по 12 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов упражнения, предложенного ниже (приседания). Затем выполните 2 подхода из приведенных ниже упражнений. Отдыхайте около 2 минут между подходами.

Приседания с собственным весом: 10–20 повторов с 4-секундной задержкой в нижней точке

Отдохните 30 секунд.

Выполните приседание с собственным весом. Достигнув нижней точки, задержитесь в приседе на 4 секунды (так называемая 4-секундная изометрическая задержка), затем поднимитесь. Цель минимум – 10 повторов. Цель максимум – 20 повторов. Выберите то, что подходит для вашего уровня физической подготовки.

Зашагивание на платформу: 10 повторов на каждую ногу

Отдохните 2 минуты.



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Выпады вперед с собственным весом (чередование): 10 повторов на каждую ногу

Планка (по возможности с попередным касанием плеч): 25 секунд

Сплит-приседания с собственным весом: 15 повторов на каждую ногу

Передняя нога может быть поднята на несколько сантиметров от пола (можно поставить ее на телефонный справочник... если вы не знаете, что такое телефонный справочник, значит, я просто очень старый).

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

«Т-Супермен»: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов с легким весом. Затем выполните 2 подхода из двух упражнений, предложенных ниже.

Горизонтальные подтягивания или Т-Супермен: 10–15 повторов +

задержка на 1 секунду в верхней точке (стягивая лопатки вместе)

Отдохните 30 секунд.

Отжимание: 10–20 повторов + задержка на 1 секунду в верхней точке (следите за тем, чтобы отталкиваться от пола ладонями и раздвигать лопатки в верхней точке)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Разведение рук в стороны с лентой: 10–15 повторов

Тяга гантели к поясу (используйте ленту вместо гантели): 10–20 повторов

Жим гантели над головой одной рукой (можно с собственным весом): 10–20 повторов

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 10 повторов следующих упражнений.

Приседания с собственным весом
Прыжки с разведением рук и ног
Отжимания

Выпады вперед с собственным весом

«Гусеница»

Выполните 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 2 разминоч-

ных подхода по 3 повтора в каждом с легким весом. Затем выполните 5 подходов в этом комплексе из 4 упражнений.

Жим гантели над головой (используйте ленту вместо гантелей): 12 повторов

Румынская тяга на одной ноге с гантелями (можно с собственным весом): 10 повторов на каждую ногу

Тяга ленты к поясу сидя: 12–20 повторов

Приседания с собственным весом: 12–20 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

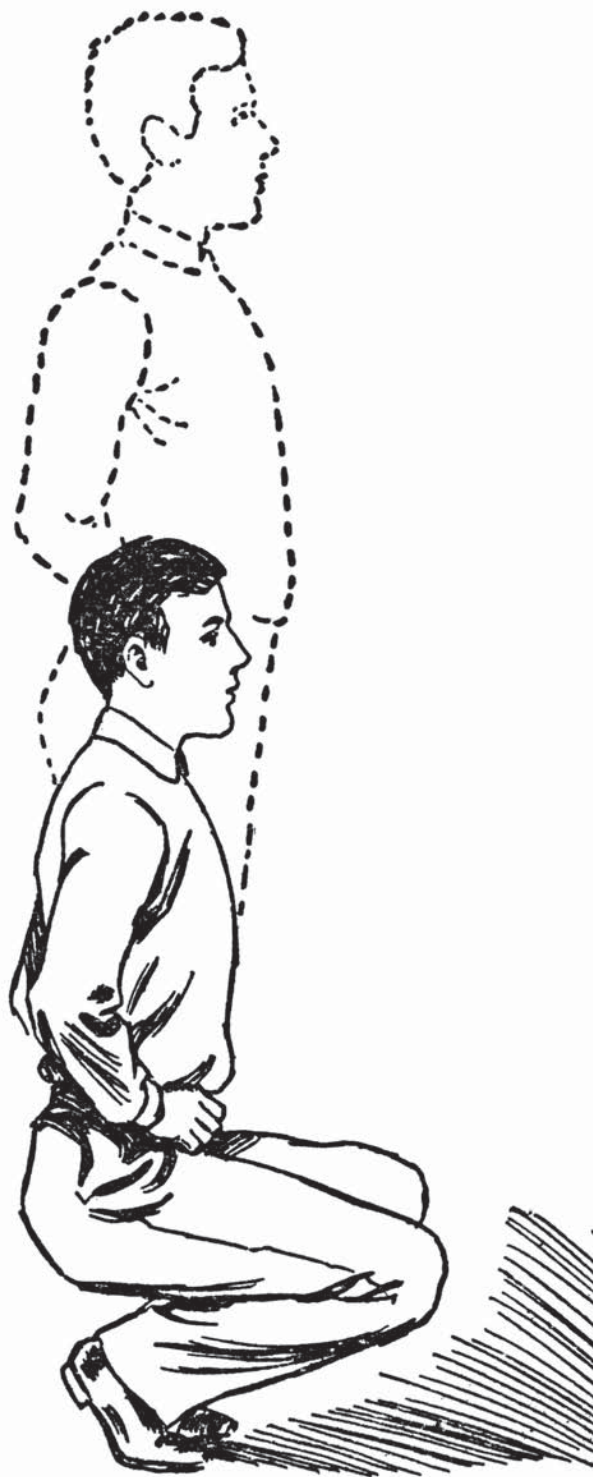
Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 30 секунд, затем отдохните 30 секунд. Выполняйте каждое упражнение, начиная заново, пока не закончится время.

Выпады вперед с собственным весом (чередование)

Отжимания

Приседания с собственным весом

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками



Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)
«Альпинист»

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)
«Супермен»

Неделя 3

На этой неделе вас ждут небольшие изменения в количестве шагов (не забудьте обратить на это внимание!) и тренировках.

Цель по-прежнему 3–4 тренировки. Мы формируем привычки, которые останутся с вами на всю жизнь.

Вы можете планировать тренировки по своему усмотрению, но, в идеале, не тренируйтесь несколько дней подряд. Хотя 1-ю и 2-ю тренировки проще проводить как раз подряд. А между 3-й и 4-й тренировками постарайтесь устроить себе день отдыха. В остальном просто следуйте плану на каждый день.

На этой неделе старайтесь делать не менее 7000 шагов в день. Это принесет большую пользу вашему здоровью. Не стоит недооценивать силу шагов.

Каждая тренировка все еще длится 20–30 минут. Не забывайте об интенсивности. При таком плане тренировок каждый подход имеет значение. Даже разминка – когда вес меньше – должна выполняться с целеустремленностью и сосредоточенностью на

движениях. Я хочу, чтобы в каждом подходе вы выкладывались на все сто, но с весом, который вы полностью контролируете при каждом повторе.

Неделя 3.

Тренировка с весом/ инвентарем

День 1: Нижняя часть тела

Маленькие изменения приводят к большим результатам: приведенные ниже изменения могут показаться незначительными, но на самом деле они довольно существенные. Допустим, возвращаясь к нашему примеру, ваши рабочие подходы составляют 10 кг в обоих упражнениях (обратите внимание, что не обязательно использовать одинаковый вес в каждом упражнении). Представьте, что на прошлой неделе вы сделали 7 повторов с 10 кг. На этой неделе ваша цель – 9 повторов каждого упражнения. На первый взгляд, не так уж и много, верно?

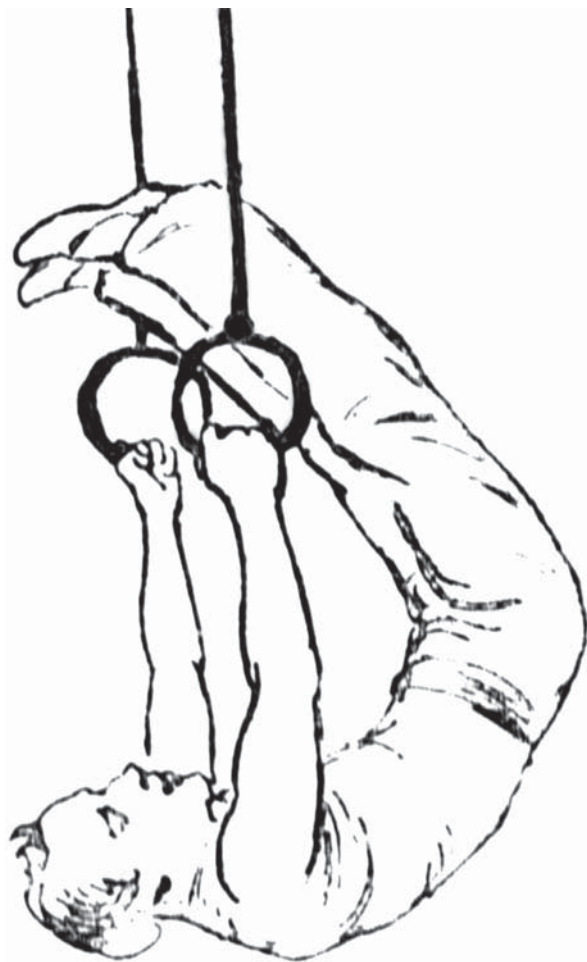
Но давайте посчитаем.

На прошлой неделе:

7 повторов x 10 кг = 70 кг на подход

2 подхода x 70 кг = 140 кг на упражнение

2 упражнения x 140 кг = 280 кг



На этой неделе:

9 повторов $\times$ 10 кг = 90 кг на подход

2 подхода $\times$ 90 кг = 180 кг на упражнение

2 упражнения $\times$ 180 кг = 360 кг

Смотрите! Мы добавили всего 2 повтора за подход и увеличили общую нагрузку на 80 кг! Вот как достигают результата.

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 15 повторов

Выпады вперед с собственным весом: 2 подхода по 15 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 12 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сначала выполните 2–3 разминочных подхода в обоих упражнениях с легким весом. Затем выполните одно упражнение, отдохните 30 секунд, а затем выполните следующее упражнение. Сделайте 2 подхода.

Приседания с гирей: 9–10 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 30 секунд.

Румынская тяга с гантелями: 9–10 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 10 минут (на этой неделе мы добавили 2 минуты). Выполните столько подходов в этом комплексе из 3 упражнений, сколько сможете, отдыхая по мере необходимости.

Выпады назад с гантелями (чередование): 8 повторов на каждую ногу

Тяга одной рукой в планке: 12 повторов на руку

Зашагивание на платформу (с собственным весом или гантелями): 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 10 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 12–15 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сначала выполните 2–3 разминочных подхода с легким весом. Затем выполните 2 рабочих подхода.

Тяга гантели к поясу: 9–10 повторов на каждую руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 30 секунд.

Жим гантели над головой одной рукой: 9–10 повторов на каждую руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 10–12 повторов)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 10 минут (мы снова добавили 2 минуты). Выполните столько подходов в этом комплексе из 3 упражнений, сколько сможете, отдыхая по мере необходимости.

Жим гантели над головой одной рукой (на полусогнутых коленях): 8 повторов на каждую руку

Тяга гантелей с опорой на грудь: 12 повторов

Отжимания: 10–20 повторов (на скамье, турнике или с колен)

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 10 повторов следующих упражнений.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Горизонтальные подтягивания

Выпады назад с гантелями (собственным весом)

«Гусеница»

Выполните 2–3 цикла, и продолжим веселье.

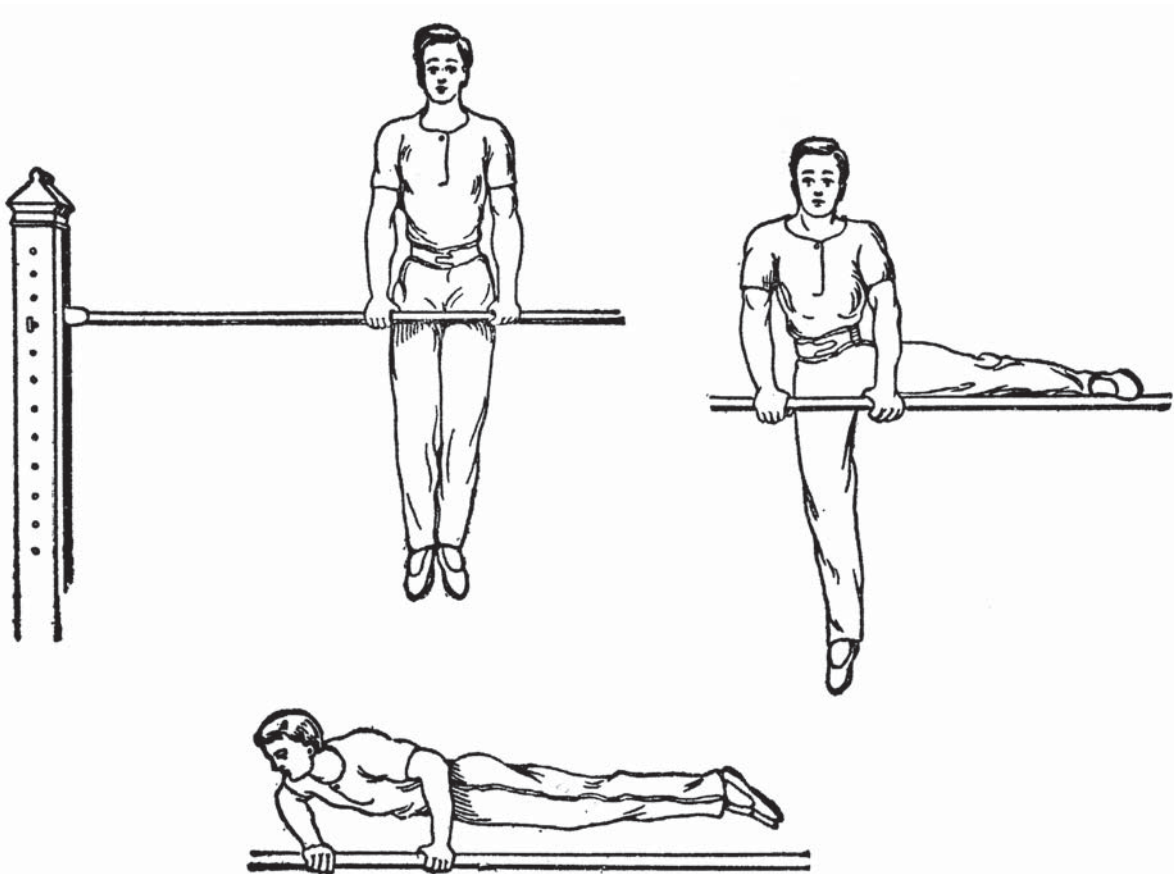
МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Выполните 6 подходов в этом комплексе из 4 упражнений. На этой неделе мы добавим один подход и по одному повтору на каждое упражнение. Помните, что эти небольшие изменения приводят к значительным результатам.

Сначала выполните 2 разминочных подхода, по 3 повтора в каждом, с легким весом. Затем выполните рабочие подходы, переходя от одного упражнения к другому, стараясь использовать тот же вес, что на прошлой неделе (или более тяжелый, если сможете выполнить все повторы) и отдыхая как можно меньше между упражнениями. Если необходимо, отдохните и переведите дыхание, чтобы продолжить трудиться с удвоенной силой.

Жим гантелей над головой: 9 повторов

Румынская тяга с гантелями: 9 повторов



Тяга с гантелями в наклоне: 9 повторов

Приседания с гантелями: 9 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 6 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 6 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 40 секунд, затем отдохните 20 секунд. Вы добавляете 10 секунд работы и убираете 10 секунд отдыха. Выполняйте каждое упражнение, начиная сначала, пока не закончится время.

Выпады назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с гантелями

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с гантелями (левая нога)

Тяга с гантелями в наклоне

Румынская тяга на одной ноге с гантелями (правая нога)

Приседания с гантелями + жим над головой

ней точки, задержитесь в положении приседа на 4 секунды (так называемая 4-секундная изометрическая задержка), затем поднимитесь. Цель минимум – 15 повторов. Цель максимум – 25. Выберите то, что подходит для вашего уровня физической подготовки.

Зашагивание на платформу: 12 повторов на каждую ногу
Отдохните 2 минуты.

Неделя 3.

Тренировки с собственным весом

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 15 повторов

Выпады назад с гантелями (можно с собственным весом): 2 подхода по 12–15 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 10 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов. Затем выполните 2 рабочих подхода. Отдыхайте около 2 минут между подходами.

Приседания с собственным весом: 15–25 повторов с 4-секундной задержкой в нижней точке

Отдохните 30 секунд.

Выполните приседание с собственным весом. Достигнув ниж-

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 10 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Выпады назад с гантелями (чередование): 10 повторов на каждую ногу

Планка (по возможности с попередным касанием плеч): 25 секунд

Сплит-приседания с гантелями: 15 повторов на каждую ногу

Переднюю ногу можно поднять на несколько сантиметров от пола.

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 10 повторов

«Т-Супермен»: 2 подхода по 8 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных



подхода по 5–6 повторов. Затем выполните 2 рабочих подхода.

Горизонтальные подтягивания или «Т-Супермен»: 15–20 повторов + задержка на 1 секунду в верхней точке (стягивая лопатки вместе)

Отдохните 30 секунд.

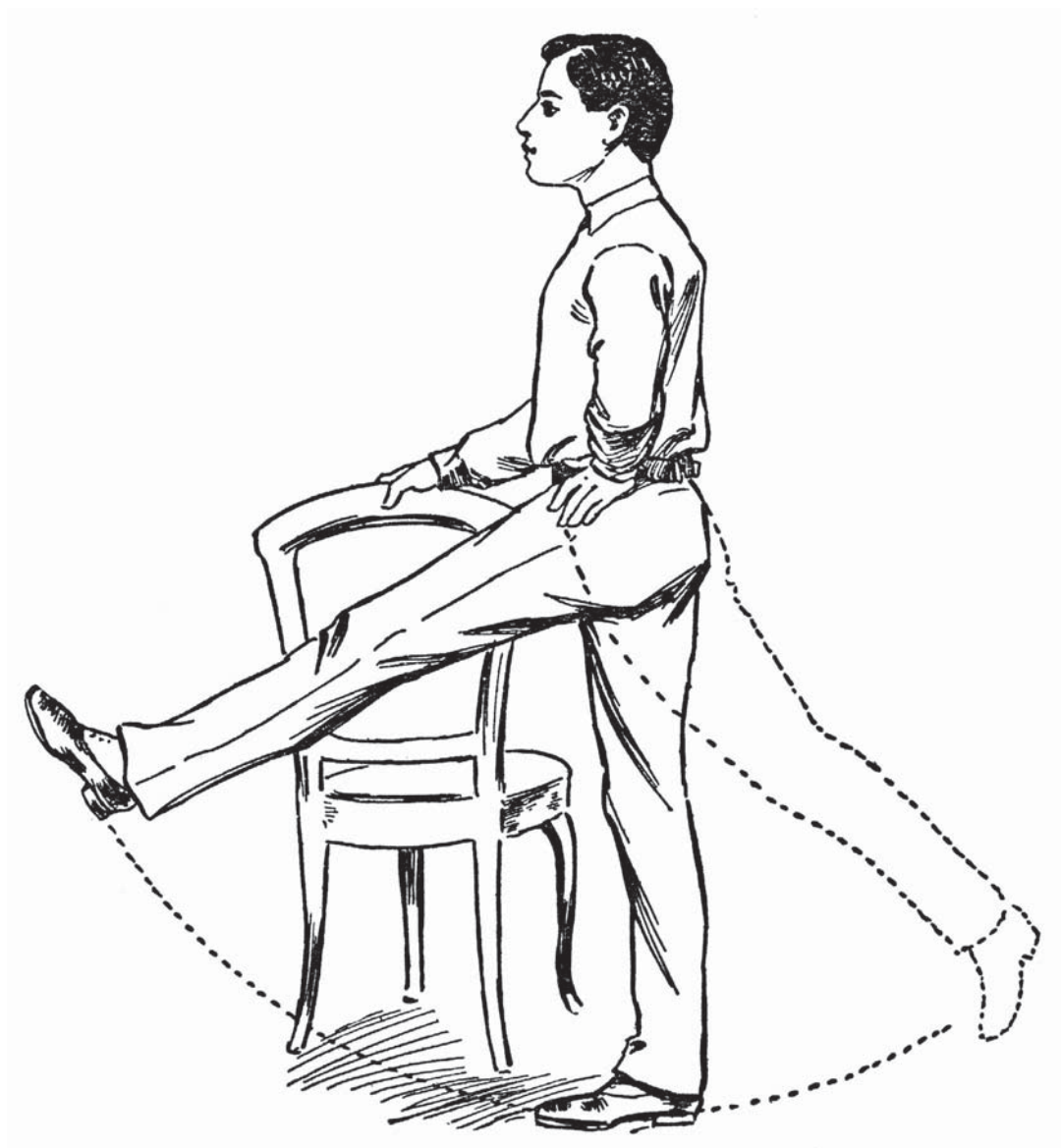
Отжимания: 15–25 повторов + задержка на одну секунду в верх-

ней точке (следите за тем, чтобы отталкиваться от пола ладонями и раздвигать лопатки в верхней точке)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 10 минут. Выполните как можно больше



подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Разведение рук в стороны с лентой: 10–15 повторов

Тяга гантели к поясу (с лентой вместо гантели): 10–20 повторов

Жим гантели над головой одной рукой: 10–20 повторов

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 10 повторов:

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Отжимания

Выпады назад с гантелями (можно с собственным весом)

«Гусеница»

Выполните 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 2 разминочных подхода, по 3 повтора в каждом, с легким весом. Затем выполните 6 рабочих подходов.

Жим гантелей над головой (с лентой вместо гантели): 15 повторов

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом: 12 повторов на ногу

Тяга ленты к поясу сидя: 12–20 повторов

Приседания с собственным весом: 12–20 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 6 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 6 подходов на каждую сторону

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут.

Выполняйте первое упражнение в течение 40 секунд, затем отдохните 20 секунд. Выполняйте каждое упражнение, начиная сначала, пока не закончится время.

Выпады назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с собственным весом

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

«Альпинист»

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

«Супермен»

Неделя 4

Снова выполните 3–4 тренировки в неделю. Если вы осилите только 3 тренировки в неделю, начните следующую неделю с 4-й тренировки, а затем приступайте к следующей последовательности тренировок.

И снова постарайтесь делать не менее 7000 шагов каждый день.

Вы наверняка уже привыкли к этим тренировкам, но теперь пришло время оценить прогресс. Программа примерно та же, что на первой неделе, но вы стали сильнее, выносливее и способны на более серьезные нагрузки, чем всего несколько недель назад.

Неделя 4.

Тренировка с весом/ инвентарем

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 12 повторов

Выпады назад с гантелями (можно с собственным весом): 2 подхода по 12 повторов на каждую ногу

«Мертвый жук»: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сначала выполните 2–3 разминочных подхода с легким весом. Затем выполните 3–4 рабочих подхода.

Приседания с гирей: 5–6 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

Румынская тяга с гантелями: 5–6 повторов (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости. Скорее всего, вы теперь используете больший вес (или выполняете больше подходов), чем когда вы начинали.

Выпады назад с гантелями (че-

редование): 8 повторов на каждую ногу

Тяга одной рукой в планке: 12 повторов на каждую руку

Зашагивание на платформу (с собственным весом или гантелями): 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сначала выполните 2–3 разминочных подхода с легким весом. Затем выполните 3–4 рабочих подхода.

Тяга гантели к поясу: 5–6 повторов на каждую руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

Жим гантели над головой одной рукой: 5–6 повторов на каждую руку (используйте вес, с которым вы можете выполнить 7–8 повторов)

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Жим гантелей над головой: 8 повторов

Тяга гантелей с опорой на грудь:
12 повторов

Отжимания: как можно больше
(на скамье, турнике или с колен)

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Установите таймер на 3 минуты и сделайте по 10 повторов каждого упражнения.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног

Горизонтальные подтягивания

Выпады назад с собственным весом

«Гусеница»

Выполните 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

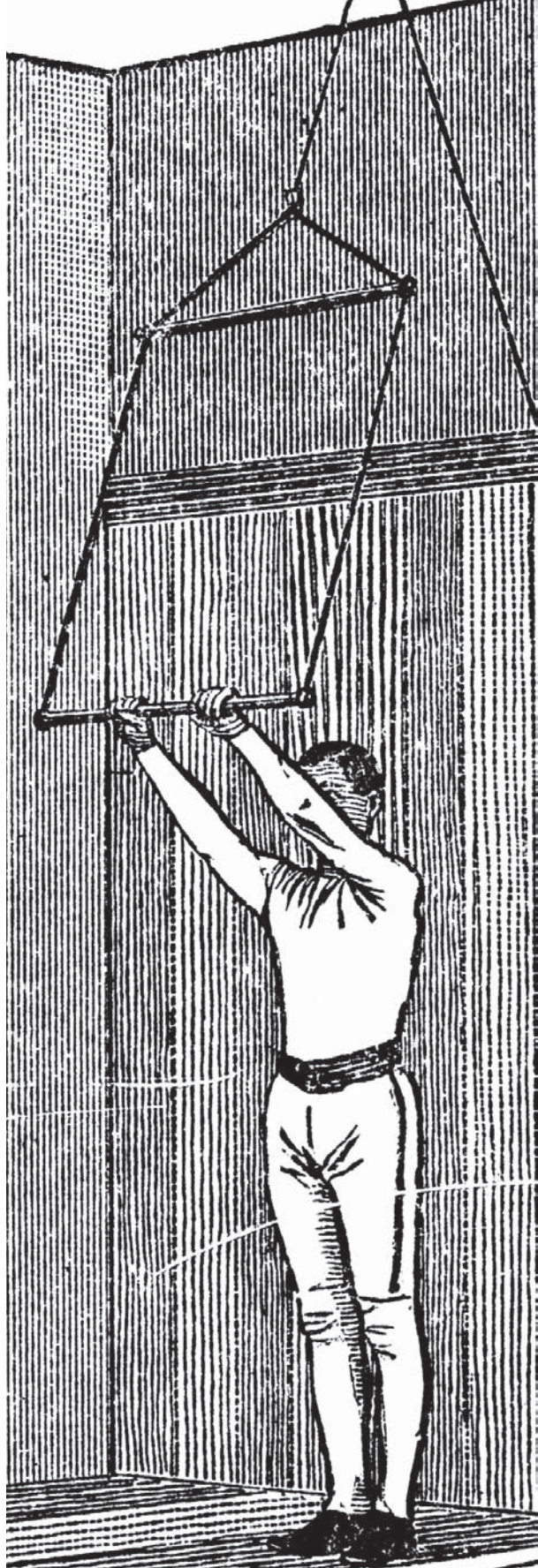
Сначала выполните 2 разминочных подхода, по 3 повтора в каждом, с легким весом. Затем выполните 6 рабочих подходов. В идеале следует использовать больше веса, чем на первой неделе. Помните, что вы стали не только сильнее, но и выносливее. На прошлой неделе вы делали по 10 повторов каждого упражнения, и теперь 6 повторов будут ощущаться совсем иначе.

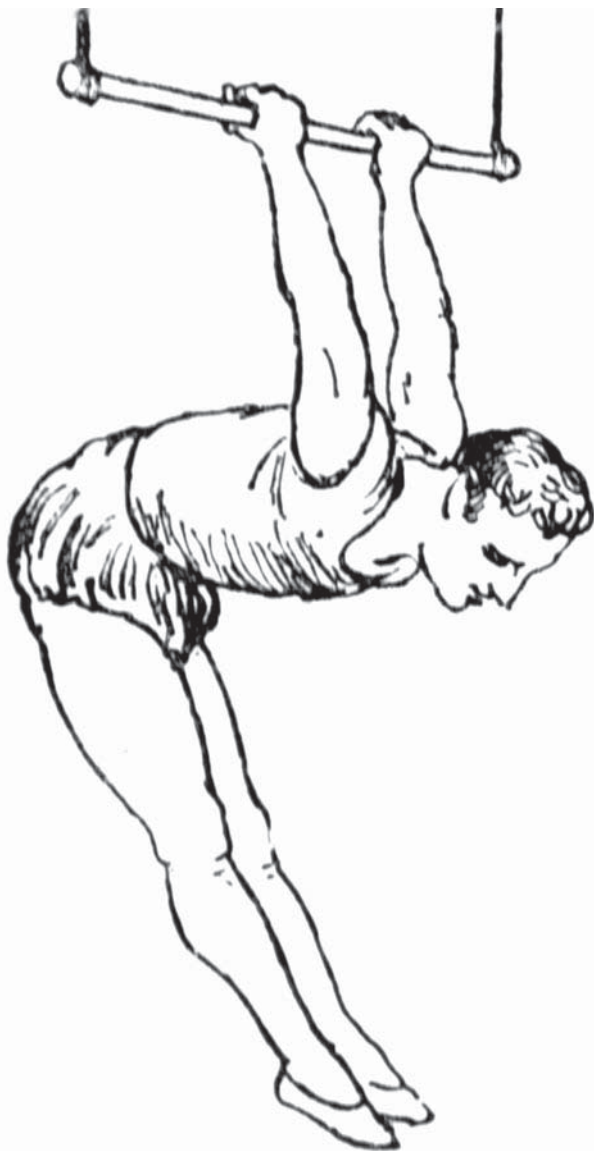
Жим гантелей над головой:
6 повторов

Румынская тяга с гантелями:
6 повторов

Тяга с гантелями в наклоне:
6 повторов

Приседания с гантелями: 6 повторов





День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготавливает его к тренировке.

Приседание + выпад в планке со скручиванием и ударом ноги в противоположную сторону: 5 подходов на каждую сторону

СИЛОВОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 20 секунд, затем отдохните 40 секунд. Вы вернулись к изначальным 20 секундам работы, так что можете использовать более тяжелый вес, потому что это более интенсивная и короткая тренировка (и отдых дольше). Повторяйте каждое упражнение, пока не закончится время. Затем начните с самого начала.

Выпады назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с гантелями

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

Тяга с гантелями в наклоне

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

Приседания с гантелями + жим над головой

Неделя 4.

Тренировки с собственным весом

День 1: нижняя часть тела

РАЗМИНКА

Ягодичный мост: 2 подхода по 15 повторов

Выпады назад с гантелями (с собственным весом): 2 подхода по 12–15 повторов на каждую ногу
«Мертвый жук»: 2 подхода по 10 повторов на каждую сторону

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов. Затем выполните 2 рабочих подхода. Отдыхайте около 2 минут между подходами.

Приседания с собственным весом: 20–30 повторов с 4-секундной задержкой в нижней точке

Отдохните 40 секунд.

Выполните приседание с собственным весом. Достигнув нижней точки, задержитесь в положении приседа на 4 секунды (так называемая 4-секундная изометрическая задержка), затем поднимитесь. Цель минимум – 15 повторов. Цель максимум – 25. Выбирайте то, что подходит для вашего уровня физической подготовки.

Зашагивание на платформу: 15 повторов на каждую ногу

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше подходов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Выпады назад с гантелями (чередование): 8 повторов на каждую ногу

Планка (по возможности с поочередным касанием плеч): 20 секунд
Зашагивание на платформу: 15 повторов

День 2: верхняя часть тела

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 8 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 10 повторов

«Т-Супермен»: 2 подхода по 8 повторов

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните 2–3 разминочных подхода по 5–6 повторов. Затем выполните 2 рабочих подхода.

Горизонтальные подтягивания или «Т-Супермен»: 20–25 повторов + задержка на 1 секунду в верхней точке (стягивая лопатки вместе)

Отдохните 30 секунд.

Отжимания: 20–30 повторов + задержка на 1 секунду в верхней точке (следите за тем, чтобы отталкиваться от пола ладонями и раздвигать лопатки в верхней точке)

Отдохните 2 минуты.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Установите таймер на 8 минут. Выполните как можно больше повторов в этом комплексе из 3 упражнений, отдыхая по мере необходимости.

Разведение рук в стороны с лентой: 10–15 повторов

Тяга гантели к поясу (с лентой вместо гантели): 10–20 повторов

Отжимания: 10–20 повторов (на скамье, турнике или с колен)

День 3: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 10 повторов следующих упражнений.

Приседания с собственным весом

Прыжки с разведением рук и ног
Отжимания

Выпады назад с гантелями (можно с собственным весом)

«Гусеница»

Сделайте 2–3 цикла, и продолжим веселье.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Выполните 2 разминочных подхода всего по 3 повтора в каждом. Затем выполните 8 подходов в этом комплексе из 4 упражнений. Жим гантелей над головой (с лентой вместо гантелей): 12 повторов

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом: 12 повторов на каждую ногу

Горизонтальные подтягивания (сидя, с лентой): 15 повторов

Приседания с собственным весом: 15 повторов

День 4: все тело

РАЗМИНКА

Выполните по 6 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 6 подходов на каждую сторону

Установите таймер на 25 минут. Выполняйте первое упражнение в течение 20 секунд, затем отдохните 40 секунд. Выполняйте каждое упражнение до тех пор, пока не закончится время, затем начните сначала, когда закончите последнее упражнение.

Выпады назад с гантелями (чередование)

Отжимания

Приседания с собственным весом

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (левая нога)

«Альпинист»

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (правая нога)

«Супермен»

Неделя 5

На этот раз мы попробуем кое-что новенькое, но тренировки построены аналогичным образом.



И снова старайтесь не забывать про шаги. Ваш новый минимум — 7000 шагов, а цель максимум — 10 000 шагов в день. Повеселимся!

День 1: все тело

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

Выпады назад с гантелями (чередование): 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем (для отжиманий сделайте 6–8 повторов). Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте ко второму раунду.

Приседания с гирей: 2 подхода по 6–8 повторов

Горизонтальные подтягивания: 2 подхода по 8–12 повторов

Ягодичный мост: 2 подхода по 8–10 повторов

Отжимания: 2 подхода с максимальным количеством повторов

Затем выполните еще 1 разминочный подход, как правило, для этого используют 40–50%

от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте к следующему раунду.

Сгибание подколенных сухожилий лежа (со скользящими дисками Valslides, подкладками для перемещения мебели или бумажными тарелками): 2 подхода по 10–12 повторов

Жим гантелей одной рукой над головой: 2 подхода по 6–8 повторов

Тяга с гантелями в наклоне (на две руки): 2 подхода по 6–8 повторов

Выпады назад с гантелями: 2 подхода по 6–8 повторов

День 2: все тело

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выпол-

ните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте ко второму раунду.

Выпады назад с гантелями (чередование): 2 подхода по 6–8 повторов на каждую ногу

Жим гантелей над головой: 2 подхода по 12–15 повторов

Румынская тяга с гантелями в выпаде: 2 подхода по 10–15 повторов на каждую ногу

Разведение рук в наклоне с гантелями: 2 подхода по 8–12 повторов

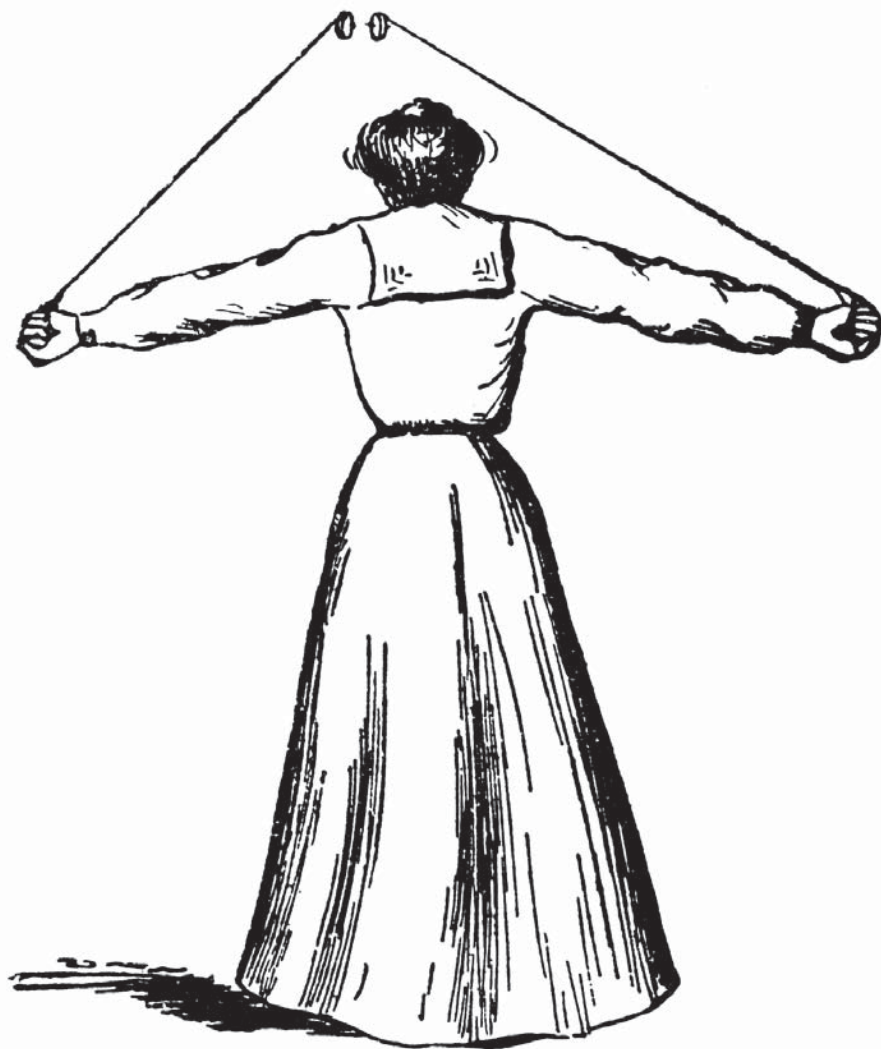
Затем выполните еще 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте к следующему раунду.

Жим гантелей лежа: 2 подхода по 6–8 повторов

Зашагивание на платформу с гантелями: 2 подхода по 6–8 повторов на каждую ногу

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками: 2 подхода по 30 секунд

«Прогулка фермера»: 2 подхода по 30 секунд



День 3: лесенка с гантелями

Выполните 8 подходов в следующей последовательности. Это так называемая тренировочная «лесенка». Выполните каждое упражнение по одному разу. Переверните дыхание, а затем сделайте 2 повтора каждого упражнения. Снова отдохните. Затем переходите к 3 повторам. Цель состоит в том, чтобы дойти до 7 повторов

каждого упражнения. Выберите вес, с которым вы обычно можете сделать 10–12 повторов. Первые несколько подходов покажутся легкими... а затем все станет намного сложнее.

РАЗМИНКА

Сначала установите таймер на 2 минуты и выполните следующие упражнения.



Приседания с собственным весом: 5 повторов

Отжимания плюс (разведение лопаток в положении планки): 5 повторов

Выпады «Спайдермена» со скручиванием (чередование): 5 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 5 повторов

Лесенка: начните с 1 повтора каждого упражнения, пока не дойдете до 7 повторов каждого упражнения

Махи с гантелями
Тяга с гантелями в наклоне
Приседания с гантелями
Тяга гантели к поясу (чередование)
Выпады назад с гантелями
Румынская тяга с гантелями

День 4: ужасные двойки

На конец недели у нас запланирована особенно интенсивная тренировка. Она объединяет лучшее из силовых и кардиоупражнений в быстром темпе, который бросит вызов вашему телу, и, надеюсь, вам это понравится.

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно полезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготовит его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

Следующая последовательность представляет собой комплекс. Сначала выполните 2 разминочных подхода с весом около 50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем.

Затем выполните по 2 повтора каждого упражнения с весом, с которым вы можете выполнить примерно 5–6 повторов. Установите таймер на 25 минут и продолжайте выполнять подходы по 2 повтора, отдыхая по мере необходимости, пока не закончится время.

Румынская тяга с гантелями или штангой: 2 повтора

Тяга гантели или штанги к поясу: 2 повтора

Болгарские выпады с гантелями или штангой: 2 повтора

Жим гантелей или штанги над головой: 2 повтора

Броски медбола в пол: 2 повтора

Неделя 6

Вы подошли к последней неделе тренировок! Это потрясающее достижение, и вы должны гордиться своим прогрессом.

Помните, что после того как вы закончите эту неделю, следует вернуться к первой неделе программы. Пройдите ее еще раз, и вы удивитесь, насколько сильнее вы стали и какие новые изменения и улучшения произошли в вашем организме.

Еще раз напомним: не забывайте о низкоинтенсивных движениях. Как минимум старайтесь делать 7000 шагов в день, а максимум — 10 000 шагов в день. Повеселимся!

День 1: все тело

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

Выпады назад с гантелями (чередование, можно с собственным весом): 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с

лентой: 2 подхода по 10 повторов

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Сначала выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем (для отжиманий сделайте 6–8 повторов). Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте ко второму раунду.

Приседания с гирей: 2 подхода по 10–12 повторов

Тяга гантели к поясу: 2 подхода по 12–15 повторов

Ягодичный мост: 2 подхода по 10–12 повторов

Отжимания: 2 подхода с максимальным количеством повторов

Затем выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте к следующему раунду.

Сгибание подколенных сухожилий лежа (со скользящими дисками Valslides, подкладками для перемещения мебели или бумажными тарелками): 2 подхода по 12–15 повторов

Жим гантелей одной рукой над головой: 2 подхода по 10–12 повторов

Тяга с гантелями в наклоне: 2 подхода по 10–12 повторов

Выпады назад с гантелями: 2 подхода по 10–12 повторов

День 2: все тело

РАЗМИНКА

Скрутка из положения стола с подъемом руки: 2 подхода по 6 повторов на каждую сторону

«Гусеница»: 2 подхода по 8 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 2 подхода по 10 повторов

Сначала выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте ко второму раунду.

Выпады назад с гантелями (чередование): 2 подхода по 8–10 повторов на каждую ногу

Жим гантелей над головой: 2 подхода по 15–20 повторов

Румынская тяга с гантелями в выпаде: 2 подхода по 15–20 повторов на каждую ногу

Разведение рук в наклоне с гантелями: 2 подхода по 12–15 повторов

Затем выполните 1–2 разминочных подхода, как правило, для этого используют 40–50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем. Затем выполните 1 так называемый гигантский подход в комплексе из следующих 4 упражнений: суть в том, чтобы выполнять одно упражнение за другим с минимальным отдыхом. Отдохните 2 минуты и приступайте к следующему раунду.

Жим гантелей лежа: 2 подхода по 10–12 повторов

Зашагивание на платформу с гантелями: 2 подхода по 10–12 повторов на каждую ногу

Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками: 2 подхода по 30 секунд (держите вес над головой, если хотите усложнить)

«Прогулка фермера»: 2 подхода по 30 секунд (с более тяжелым весом)

День 3: лесенка с гантелями

Выполните 8 подходов в следующей последовательности. Это так называемая тренировочная лесенка. Выполните каждое упражнение 1 раз. Переведите дыхание, а затем сделайте 2 повтора каждого упражнения. Снова отдохните. Затем переходите к 3 повторам. Цель состоит в том, чтобы дойти до 8 повторов каждого упражнения. Выберите вес, с которым вы можете сделать 10–12 повторов. Первые несколько подходов покажутся легкими...

а затем все станет намного сложнее. На этой неделе постарайтесь немного прибавить вес по сравнению с предыдущей неделей, пусть даже всего на 2,5 кг.

РАЗМИНКА

Сначала установите таймер на 2 минуты и выполните следующие упражнения.

Приседания с собственным весом: 5 повторов

Отжимания плюс (разведение лопаток в положении планки): 5 повторов

Выпады «Спайдермена» со скручиванием (чередование): 5 повторов

Разведение рук в стороны с лентой: 5 повторов

Лесенка:

Махи с гантелями

Тяга с гантелями в наклоне

Приседания с гантелями

Тяга гантели к поясу (чередование)

Выпады назад с гантелями

Румынская тяга с гантелями

День 4: ужасные двойки

На конец недели у нас запланирована особенно интенсивная тренировка. Она объединяет лучшее из силовых и кардиоупражнений в быстром темпе, который бросит вызов вашему телу, и, надеюсь, вам это понравится.

РАЗМИНКА

Выполните по 5 повторов на каждую сторону этого невероятно по-

лезного упражнения. Возможно, потребуется еще несколько повторов, чтобы освоить его, но оно расслабит все ваше тело и подготавливает его к тренировке.

Лучшая в мире растяжка: 5 подходов на каждую сторону

Следующая последовательность представляет собой комплекс. Сначала выполните 2 разминочных подхода с весом около 50% от веса, который вы планируете использовать в дальнейшем.

Затем выполните по 3 повтора каждого упражнения с весом, с которым вы можете сделать 5–6 повторов. Установите таймер на 25 минут и продолжайте выполнять подходы по 2 повтора, отдыхая по мере необходимости, пока не закончится время.

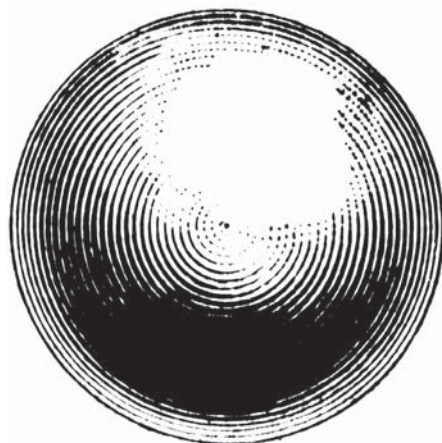
Румынская тяга с гантелями или штангой: 3 повтора

Тяга гантели или штанги в упоре: 3 повтора

Болгарские выпады с гантелями или штангой: 3 повтора

Жим гантелей или штанги над головой: 3 повтора

Броски медбола в пол: 3 повтора



Описание упражнений

Следующие советы помогут вам безопасно и эффективно выполнять упражнения из этой программы. Видеодемонстрации можно посмотреть на [youtube.com/Bornfitness](https://www.youtube.com/Bornfitness)

Жим ленты над головой (Band overhead press)

Возьмите концы ленты в каждую руку. Наклонитесь и наступите на центр ленты одной ногой. Выпрямитесь и держите концы ленты чуть шире плеч, руки согнуты. Слегка согнув колени, поднимите прямые руки над плечами, затем вернитесь в исходное положение.

Разведение рук в стороны с лентой (Band pull-apart)

Возьмите ленту и вытяните руки вперед на уровне груди. Удерживая прямые руки на ширине плеч, тяните ленту в стороны, разводя руки. Ваше тело должно образовывать букву «Т». Задержитесь и вернитесь в исходное положение.

Тяга ленты к поясу сидя (Band seated row)

Возьмите концы ленты в каждую руку. Сядьте и накиньте центр ленты на ступни. Выпрямите спину и ноги. Потяните ленту к себе, отводя локти назад. Остановитесь, когда руки окажутся на одной линии с грудной клеткой, за-

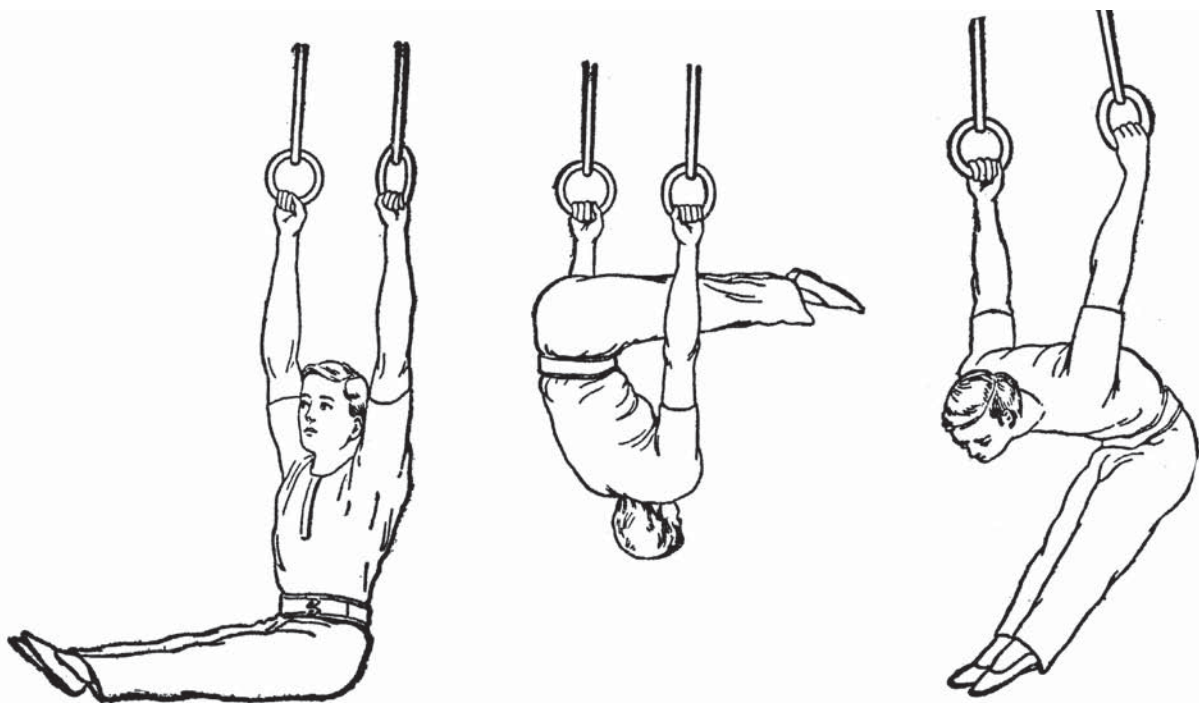
держитесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Тяга ленты одной рукой стоя (Band single-arm row)

Накиньте ленту на неподвижный предмет, например, дверную ручку. В идеале она должна быть на уровне бедер. Возьмитесь за противоположный конец ленты (или за ручки, если они есть на вашей ленте) и сделайте несколько шагов назад, пока лента не натянется. Сделайте небольшой шаг вперед одной ногой, слегка согните колени. Потяните ленту к себе, отводя локоть назад. Остановитесь, когда ваша рука окажется на одной линии с грудной клеткой, задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполните все повторы, затем поменяйте руку.

Болгарские выпады со штангой (Barbell Bulgarian split squat)

Положите штангу на верхнюю часть спины и возьмите ее прямым хватом, как будто вы собираетесь делать приседания. Поставьте верхнюю часть левой ступни на скамью, расположенную прямо позади вас и опустите бедра, пока ваше правое колено не достигнет угла в 90 градусов. Оттолкнувшись правой пяткой, вернитесь в исходное положение. Повторяйте, пока не выполните указанное количество повторов, затем поменяйте ноги.



Жим штанги над головой (Burbell overhead press)

Возьмите штангу на уровне плеч, руки на ширине плеч, локти согнуты, ладони направлены вперед. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните колени. Поднимите штангу над головой, выпрямив руки, затем вернитесь в исходное положение.

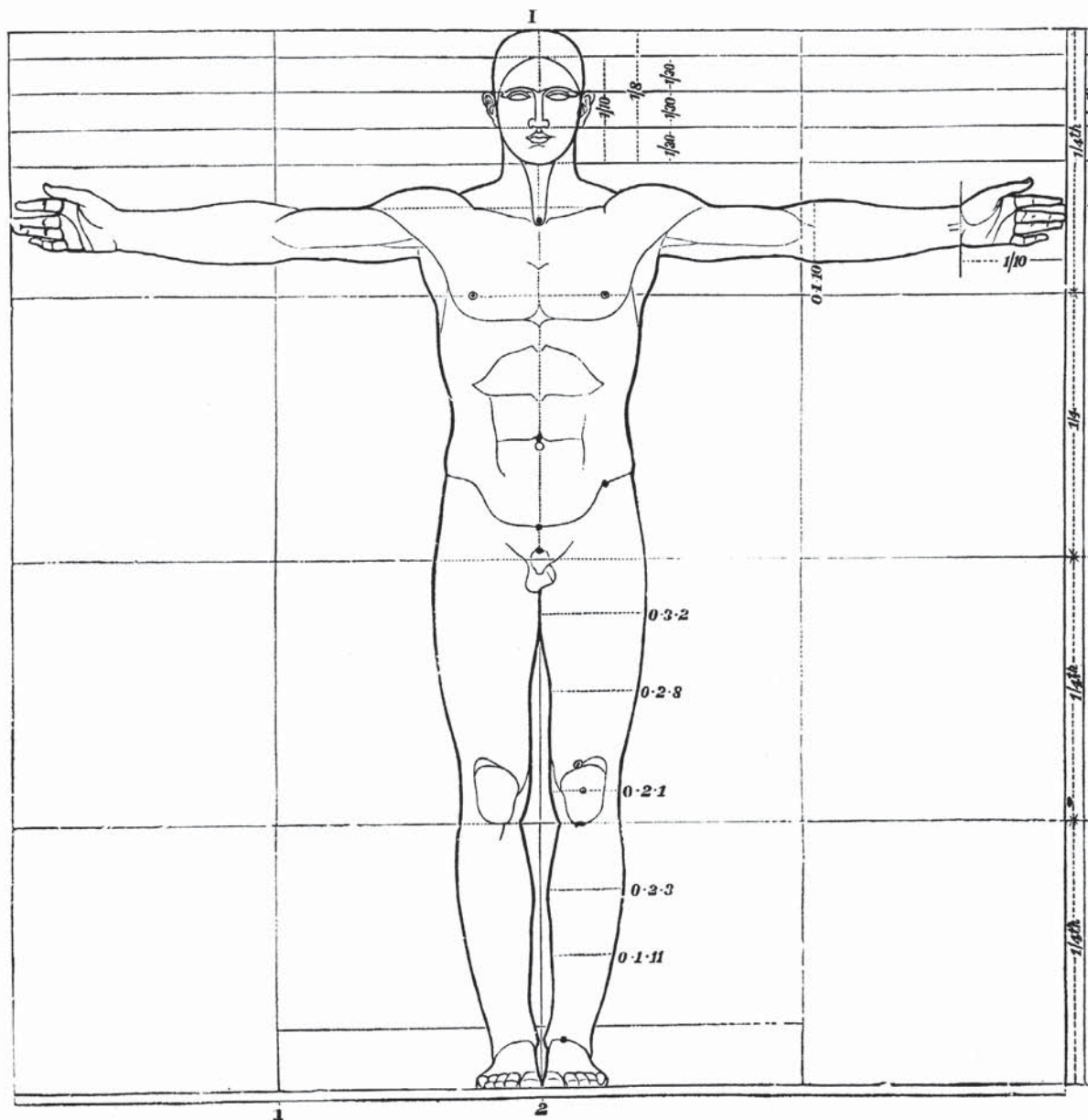
Румынская тяга со штангой (Barbell Romanian Deadlift)

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч, и держите штангу перед собой. Слегка согните колени и наклонитесь, держа спину прямой. Не округляйте верхнюю часть спины и держите голову в нейтральном положении. Выпрямите руки так, чтобы штанга находилась чуть выше пола. Напрягите

мышцы спины и подтяните штангу к грудной клетке. Обязательно тяните локтями и задержитесь на 1 секунду в верхней точке. Опустите штангу, полностью выпрямив руки, и повторите.

Сплит-приседания с собственным весом (Bodyweight split squat)

Встаньте прямо, затем сделайте большой шаг вперед, чтобы одна нога была впереди другой, руки вдоль корпуса, смотрите прямо перед собой. Опускайтесь к полу, сгибая колени, до тех пор, пока заднее колено почти не коснется земли, четко под бедром. Представьте, что двигаетесь, как лифт (вверх и вниз). Задержитесь в нижней точке, затем оттолкнитесь пяткой передней ноги и



поднимитесь в исходное положение. Сделайте необходимое количество повторов на одну ногу, затем поменяйте ногу и повторите.

Выпады вперед с собственным весом (Bodyweight lunge)

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Сделайте шаг вперед пра-

вой ногой и медленно опуститесь, пока переднее колено не образует угол минимум 90 градусов. Не наклоняйтесь вперед под собственным весом. Заднее колено должно почти касаться пола. Держите корпус как можно прямее, задержитесь, затем, толкаясь ногами от пола, вернитесь в исходное положение. Повторите движение, но на этот раз шагнув вперед левой ногой.

Выпады назад с собственным весом (Bodyweight reverse lunge)

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Сделайте шаг назад правой ногой и медленно опускайтесь, пока переднее колено не образует угол минимум 90 градусов. Заднее колено должно почти касаться пола. Держите корпус как можно прямее, задержитесь, затем, отталкиваясь ногами от пола, поднимитесь в исходное положение. Повторите движение, но на этот раз шагните назад левой ногой.

Горизонтальные подтягивания (Bodyweight row)

Установите штангу примерно на уровне таза. Лягте под штангу и возьмитесь за нее обеими руками. Должна быть прямая линия от плеч до лодыжек. Начните подтягиваться, стягивая лопатки вместе, и продолжайте подтягиваться, прижимая локти к бокам. Задержитесь на 1 секунду в верхней точке и вернитесь в исходное положение, полностью вытянув руки.

Румынская тяга на одной ноге с собственным весом (Bodyweight single-leg Romanian deadlift)

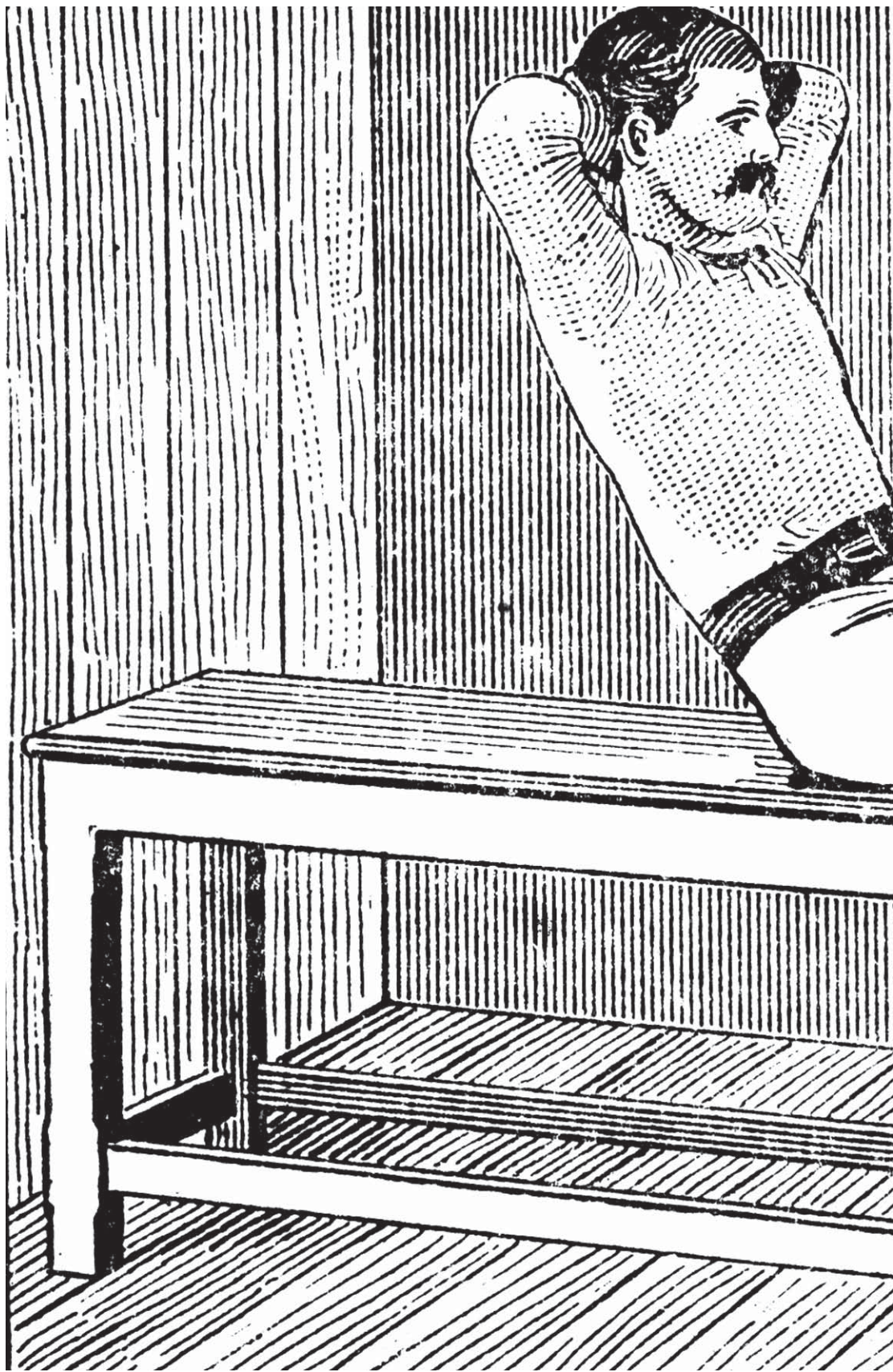
Встаньте на одну ногу, руки прямые, опорная нога слегка согнута. Отведите таз назад, опуская туловище к полу, при этом задняя нога поднимается вверх, помогая сохранить равновесие. Опуститесь максимально низко, не округляя поясницу. Задержитесь, затем выполните обратное движение, вернувшись в исходное положение. В верхней точке сожмите ягодичцы. Выполните все повторы, затем поменяйте опорную ногу.

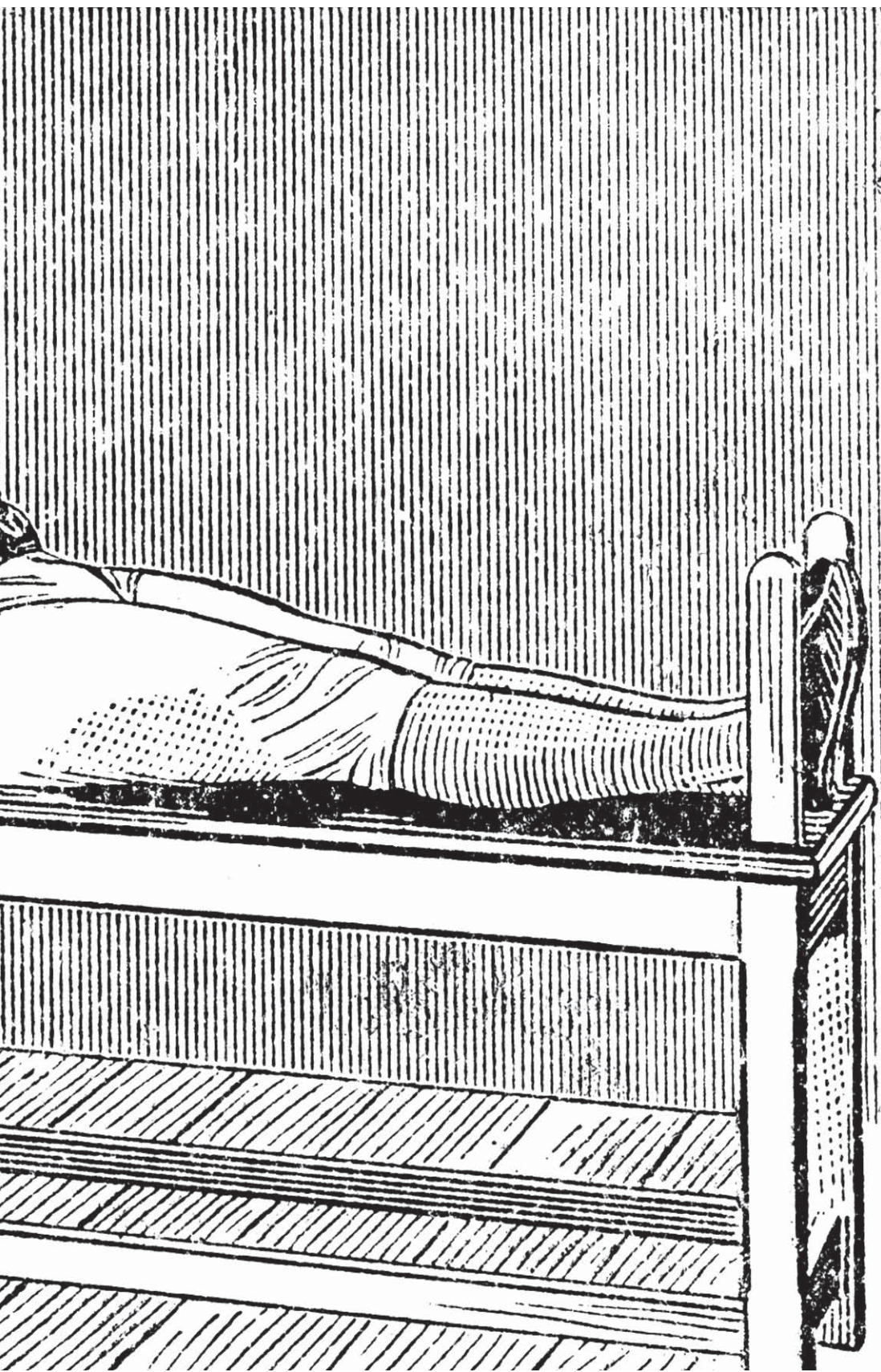
Приседания с собственным весом (Bodyweight squats)

Встаньте, расставив ноги чуть шире таза, пальцы ног направлены вперед или немного наружу. Вытяните руки вперед (параллельно полу), голову держите в нейтральном положении; будет проще, если вы сосредоточитесь на одной точке на полу в нескольких десятках сантиметров перед собой. Отведите бедра назад и опуститесь в присед. Держите спину нейтральной, напрягите мышцы кора. Задержитесь, затем поднимитесь, отталкиваясь от пола пятками.

«Мертвый жук» (Dead bug)

Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх. Напрягите пресс и не отрывайте голову и плечи от пола. Сохраняя нейтральный прогиб в пояснице, опустите одну





прямую ногу на пол. Другую ногу держите в воздухе. Верните ногу в исходное положение. Сделайте все повторы на одну ногу, затем поменяйте ногу.

Разведение рук в наклоне с гантелями (Dumbbell bent-over reverse fly)

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч, и возьмите в каждую руку по гантели. Слегка согните колени и наклонитесь вперед с прямой спиной. Не округляйте верхнюю часть спины и держите голову в нейтральном положении. Выпрямите руки так, чтобы гантели находились чуть выше пола. Слегка согнув руки в локтях, медленно разводите гантели в стороны, пока руки и корпус не образуют букву «Т». Задержитесь, затем опустите руки в исходное положение.

Тяга с гантелями (Dumbbell row)

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч, и держите гантели перед собой. Слегка согните колени и наклонитесь, держа спину прямой. Не округляйте верхнюю часть спины и держите голову в нейтральном положении. Выпрямите руки так, чтобы каждая гантель находилась чуть выше пола. Напрягите мышцы спины и подтяните обе гантели к грудной клетке. Обязательно тяните локтями и задержитесь в верхней точке на 1 секунду. Опустите гантели, полностью вытянув руки, и повторите.

Тяга с гантелями в наклоне (Dumbbell bent-over row)

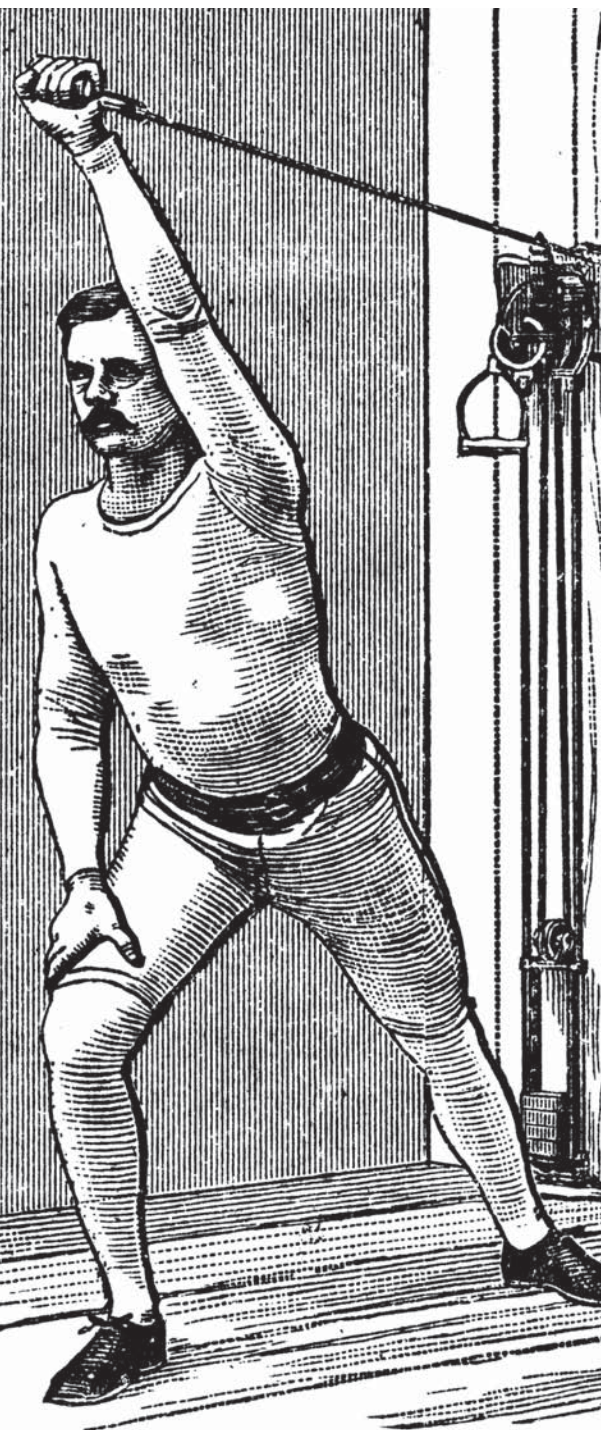
Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч, и возьмите по гантели в каждую руку. Слегка согните колени и наклонитесь вперед с прямой спиной. Не округляйте верхнюю часть спины и держите голову в нейтральном положении. Выпрямите руки так, чтобы гантели находились чуть выше пола. Напрягите мышцы спины и подтяните обе гантели к грудной клетке. Обязательно тяните локтем и задержитесь на одну секунду в верхней точке. Опустите гантели, полностью выпрямив руки, и повторите.

Болгарские выпады с гантелями (Dumbbell Bulgarian split squat)

Возьмите по гантели в каждую руку. Поставьте верхнюю часть левой ступни на скамью прямо за собой и опускайте таз, пока правое колено не образует угол в 90 градусов. Оттолкнитесь правой пяткой от пола и вернитесь в исходное положение. Выполните указанное количество повторов, затем поменяйте ноги.

Жим гантелей лежа (Dumbbell chest press)

Возьмите пару гантелей. Лягте спиной на скамью и держите гантели над грудью. (Если у вас нет скамьи, можно выполнять упражнение, лежа на полу.) Потяните гантели вниз к груди, задержитесь, затем выжмите гантели обратно в исходное положение.



Тяга гантелей с опорой на грудь (Dumbbell chest-supported row)

Установите скамью под углом примерно 45 градусов. Возьмите гантели и лягте на скамью лицом вниз. (Если у вас нет скамьи, слегка согните колени и наклонитесь вперед так, чтобы ваш корпус находился под углом 45 градусов к полу. Затем выполните повторы, как указано.) Вытянув обе руки, подтяните гантели к груди и стяните лопатки вместе. Задержитесь, затем опустите гантели в исходное положение.

Румынская тяга с гантелями в выпаде (Dumbbell Kickstand Romanian Deadlift)

Возьмите гантели и держите их по бокам корпуса. Сделайте шаг вперед одной ногой, отталкиваясь от пола передней ногой и пальцами задней ноги (пятка задней ноги приподнята). Отведите таз назад и почувствуйте напряжение в задней части ноги. Опускайтесь максимально низко, не округляя поясницу. Задержитесь, затем выполните обратное движение, вернувшись в исходное положение. В верхней точке сожмите ягодицы. Сделайте все повторы, затем поменяйте ногу.

Жим гантелей над головой (Dumbbell overhead press)

Возьмите гантели прямым хватом чуть выше плеч, локти согнуты, ладони направлены друг к другу. Поставьте ноги на ширину плеч и

слегка согните колени. Выжмите обе гантели вверх, выпрямив руки, затем вернитесь в исходное положение.

Выпад назад с гантелями (Dumbbell reverse lunge)

Возьмите гантели и держите их на расстоянии вытянутой руки по бокам корпуса, ладони направлены друг к другу. Сделайте шаг назад правой ногой и медленно опускайтесь, пока переднее колено не образует угол минимум 90 градусов. Задержитесь, затем как можно быстрее вернитесь в исходное положение, отталкиваясь ногами от пола. Выполните указанное количество повторов на правую ногу, затем сделайте столько же на левую ногу.

Румынская тяга с гантелями (Dumbbell Romanian deadlift)

Возьмите две гантели и держите их по бокам корпуса. Отведите таз назад, опуская корпус к полу максимально низко, не округляя поясницу. Задержитесь, затем выполните обратное движение, возвращаясь в исходное положение. В верхней точке сожмите ягодицы.

Жим гантели над головой одной рукой (Dumbbell single-arm overhead press)

Возьмите одну гантель чуть выше плеча, согнув локоть и повернув ладонь к голове. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните колени. Жмите гантель вверх, вы-

прямляя руку, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте все повторы, переложите гантель в другую руку и повторите.

Тяга гантели к поясу (Dumbbell single-arm row)

Положите гантель на пол. Согнитесь в бедрах (не округляйте поясницу) и опустите корпус почти параллельно полу. Возьмите гантель и держите ее на вытянутой руке. Не двигая корпусом, тяните гантель вверх, работая плечом, сгибая локоть и стягивая лопатки. Задержитесь, затем опустите гантель в исходное положение. Сделайте все повторы, переложите гантель в другую руку и повторите.

Румынская тяга с гантелями на одной ноге (Dumbbell single-leg Romanian deadlift)

Возьмите две гантели и держите их по бокам корпуса. Встаньте на одну ногу, руки прямые, опорная нога слегка согнута; отведите таз назад, опуская корпус к полу и поднимая заднюю ногу, чтобы удержать равновесие. Опустайтесь максимально низко, не округляя поясницу. Задержитесь, затем выполните обратное движение, вернувшись в исходное положение. В верхней точке сожмите ягодицы. Сделайте все повторы, затем поменяйте ноги.

Махи с гантелями (лыжник) (Dumbbell skier swings)

Держите гантели на расстоянии

вытянутой руки на уровне бедер. Начните с сильной атлетической стойки, ноги на ширине плеч или таза, колени слегка согнуты. Затем отведите гантели за спину, максимально уводя таз и подколенные сухожилия назад. Делайте это до тех пор, пока ваш корпус не будет параллелен полу, сохраняя при этом мягкие колени и небольшой естественный прогиб в пояснице. Сильным движением подайте таз вперед и выпрямитесь, сжав ягодичы в верхней точке движения. Одновременно сделайте мах руками вперед, пока они не окажутся на уровне груди. Это один повтор.

Сплит-приседания с гантелями (Dumbbell split squat)

Встаньте прямо, возьмите гантель в каждую руку. Сделайте большой шаг вперед, чтобы одна нога была впереди другой, а ваши руки вдоль корпуса; смотрите прямо перед собой. Опускайте корпус к полу, одновременно сгибая колени. Опускайтесь до тех пор, пока заднее колено почти не коснется пола, прямо под бедром. Представьте, что вы двигаетесь, как лифт (вверх и вниз). Задержитесь в нижней точке, затем, отталки-

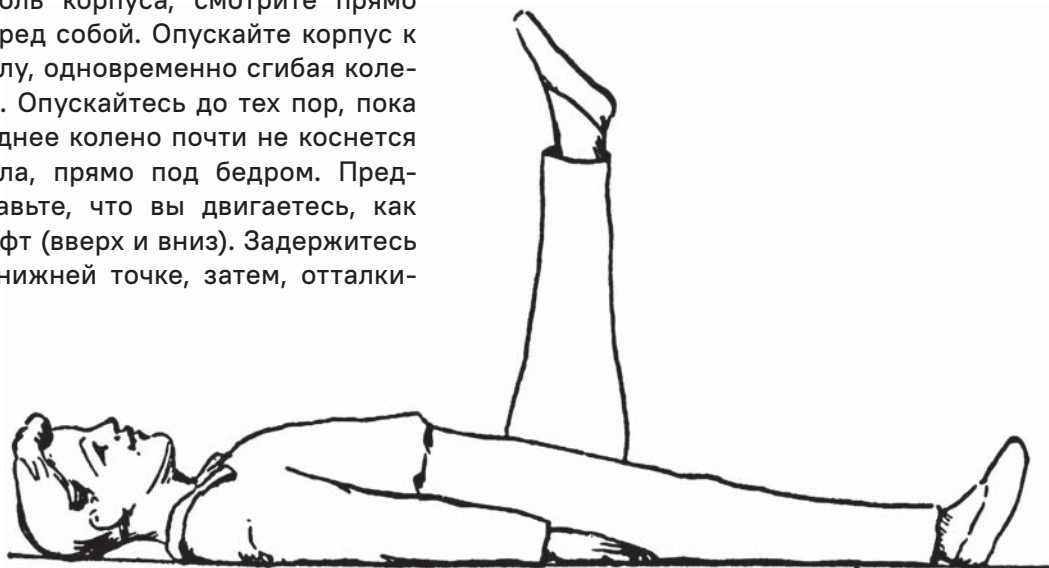
ваясь пяткой передней ноги, поднимитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторов на одну ногу, затем поменяйте ноги.

Приседание с гантелями (Dumbbell squat)

Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч. Возьмите гантели так, чтобы ладони были направлены друг к другу, и положите гантели на мясистые части плеч. Держите спину максимально прямо, а плечи должны быть параллельны полу. Напрягите пресс и опускайтесь как можно ниже, отводя таз назад и сгибая колени. Задержитесь, затем вернитесь в исходное положение.

Приседания с гантелями + жим над головой (Dumbbell squat + overhead press)

Встаньте так, чтобы ноги были на



ширине плеч. Возьмите гантели так, чтобы ладони были направлены друг к другу на уровне плеч. Держите спину максимально прямо, а плечи параллельно полу. Напрягите пресс и опуститесь как можно ниже, уводя бедра назад и сгибая колени. Задержитесь, затем вернитесь в исходное положение и выжмите гантели над головой, почти полностью выпрямляя руки. Опустите руки. Это один повтор.

Зашагивание на платформу (Step-up)

Встаньте на расстоянии нескольких сантиметров от платформы или скамьи. Поставьте одну ногу на платформу, вместе с пяткой. Поднимитесь на платформу, держа корпус прямо. Напрягите мышцы кора и выпрямите ногу, чтобы встать на платформу. Плечи уведите назад, голову поднимите и медленно опустите ногу на пол.

Зашагивание на платформу с гантелями (можно с собственным весом) (Dumbbell step-up)

Возьмите по гантели в каждую руку и встаньте на расстоянии в нескольких сантиметрах от платформы или скамьи. Поставьте одну ногу на платформу так, чтобы пятка стояла на ней. Сделайте шаг вверх, удерживая спину прямой. Напрягите мышцы кора и выпрямите ногу, чтобы встать на ступеньку. Уведите плечи назад,

поднимите голову и медленно опустите ногу на пол.

«Прогулка фермера» (Farmer's walks)

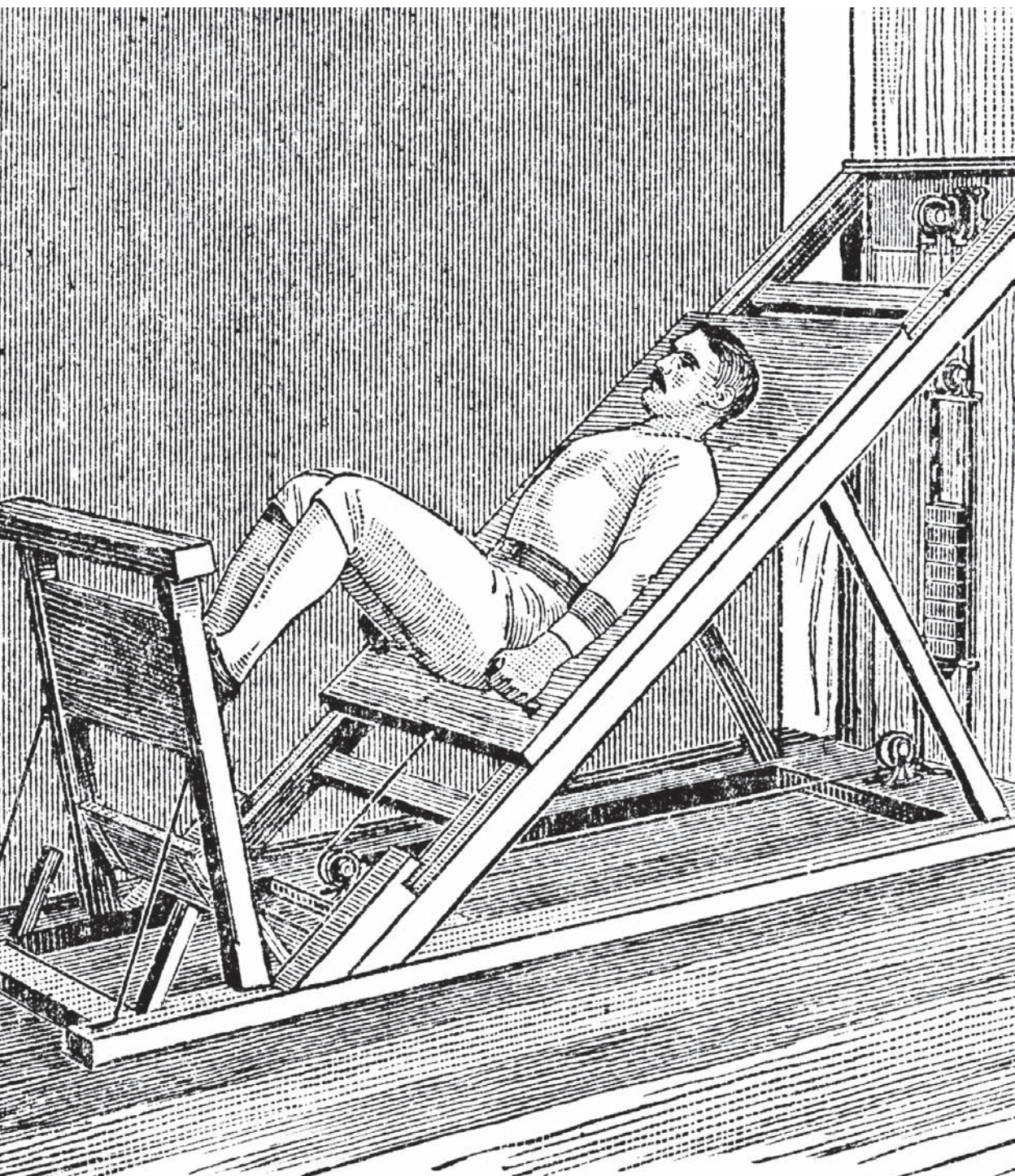
Возьмите тяжелые гантели (по одной в каждую руку) и держите их по бокам от корпуса на прямых руках. Удерживая спину прямой и не наклоняясь, медленно идите вперед, делая шаг за шагом. Выполняйте это упражнение в течение указанного времени, затем опустите гантели и отдохните.

Приседания с гирей (Goblet squat)

Держите гирю вертикально у груди, обеими руками обхватив прямо под подбородком. Ноги должны находиться в позиции в два раза шире бедер. Отведите таз назад и опуститесь в присед так, чтобы бедра были как минимум параллельны полу. Локти должны касаться внутренней стороны коленей в нижнем положении. Задержитесь, затем поднимитесь в исходное положение.

Ягодичный мост (Hip raise)

Лягте на спину, согнув колени и уперев стопы в пол. Расставьте ноги на ширине бедер. Напрягите пресс и оттолкнитесь пятками от пола, поднимая таз и сжимая ягодичные мышцы наверху, стараясь не задействовать поясницу. Вернитесь в исходное положение.



Удержание статичного положения тела лежа с поднятыми ногами и руками (Hollow body hold)

Лягте на спину, вытянув руки над головой и соединив ладони. Ноги вытяните, стопы должны касаться друг друга. Напрягите мышцы кора и одновременно поднимите руки и ноги. Удерживайте это положение, напрягая пресс и ягодицы.

«Гусеница» (Inchworm)

Встаньте, выпрямите спину и ноги. Наклонитесь и положите руки на пол (если нужно, слегка согните колени). Пройдитесь руками вперед, держа ноги прямыми, так, чтобы в итоге получилась почти планка. Маленькими шагами подойдите ногами к рукам, не отрывая рук от пола, чтобы оказаться в исходном положении. Повторите.

Прыжки с разведением рук и ног (Jumping jacks)

Встаньте так, чтобы ноги были вместе, а руки вдоль корпуса. Одновременно поднимите руки над головой и разведите ноги в стороны. Затем сразу же сделайте обратное движение и вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторов.

Скрутка из положения стола с подъемом руки (Kneeling reach through)

Встаньте на четвереньки в положение стола, руки должны быть

прямо под плечами, спина ровная. Поднимите правую руку и поверните корпус так, чтобы грудь была направлена к потолку, а правая рука поднята вверх. Вернитесь в исходное положение, но вместо того чтобы ставить руку на пол, повернитесь грудью к противоположному плечу и вытяните правую руку поперек корпуса. Будто вы «продеваете нитку в иголку», проскользнув правой рукой под левое плечо. Вернитесь в исходное положение. Затем повторите движение с другой рукой.

Сгибание подколенных сухожилий лежа (Lying hamstring curl)

Лягте на спину, руки вдоль корпуса, колени согнуты, пятки на бумажных тарелках или скользких подкладках для перемещения мебели. Поднимите таз, надавливая на пятки, затем подтяните обе ноги к ягодицам, удерживая таз на весу. Вы должны чувствовать, как работают мышцы задней поверхности ног. Задержитесь и вернитесь в исходное положение.

Броски медбола в пол (Medicine ball slam)

Возьмите легкий медицинский мяч (3–4 кг) и поднимите над головой. Локти слегка согнуты, а ноги на ширине плеч. Со всей силы бросьте мяч об пол перед собой. Поднимите мяч и повторите. Выполните необходимое количество повторов.

«Альпинист» (Mountain climber)

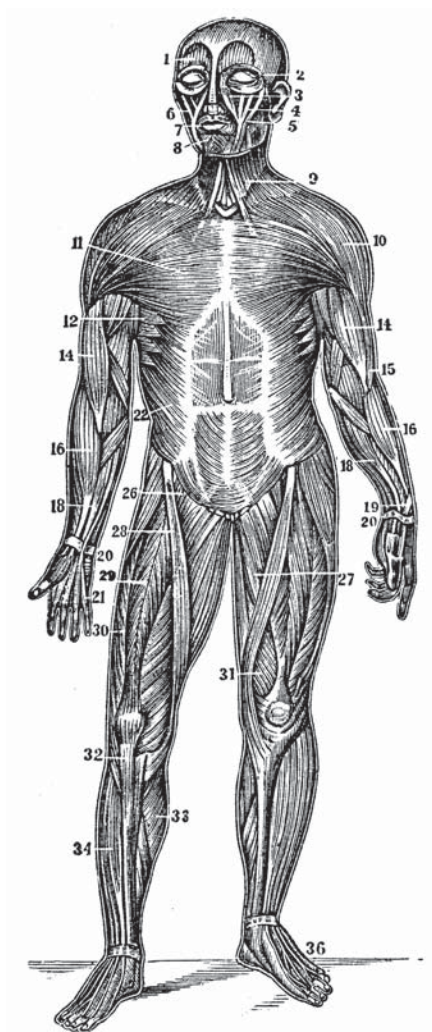
Начните в положении планки на прямых руках, расположенных прямо под плечами. Должна быть прямая линия от плеч до лодыжек. Напрягите пресс, поднимите одну ногу и подтяните колено к груди, максимально сохраняя эту прямую линию. Вернитесь в исходное положение и повторите движение противоположной ногой.

Планка (Plank)

Лягте лицом вниз, локти должны быть прямо под плечами, и поднимитесь в положение для отжиманий. Сохраняйте прямую линию от плеч до лодыжек. Напрягите пресс, сожмите ягодицы и удерживайте это положение необходимое количество времени.

Тяга одной рукой в планке (Plank row)

Встаньте в планку, но вместо того чтобы упираться руками в пол, возьмите две гантели, ладони при этом должны быть направлены друг к другу. Следите за тем, чтобы руки были прямыми, а ладони находились прямо под плечами. Напрягая пресс и удерживая локти близко к бокам, поднимите одну гантель, подтягивая локоть как можно выше и при этом стягивая лопатки вместе. Верните гантель на пол и повторите другой рукой.



Касание плеч в планке (Plank shoulder taps)

Лягте лицом вниз, локти должны быть прямо под плечами, и поднимитесь в положение для отжиманий. Сохраняйте прямую линию от плеч до лодыжек. Напрягите пресс, сожмите ягодицы и удерживайте это положение. Затем поднимите правую руку, коснитесь левого плеча и верните руку

обратно на пол. Теперь левой рукой коснитесь правого плеча. Выполните указанное количество повторов.

Отжимания (Push-up)

Начните в исходном положении для отжиманий, с прямой линией от лодыжек до плеч. Опуститесь к полу и остановитесь, не касаясь пола грудью. Задержитесь, затем вернитесь в исходное положение.

Отжимания плюс (Push-up plus)

Начните из положения для отжиманий. Должна быть прямая линия от лодыжек до плеч. Напрягайте пресс как можно сильнее в течение всего упражнения. Опуститесь так, чтобы грудь почти касалась пола. Задержитесь, затем вернитесь в исходное положение. Когда вы выпрямите руки, продолжайте отталкиваться ладонями от пола, расширяя пространство между лопатками и подтягивая верхнюю часть спины к потолку. Задержитесь, затем повторите все движения.

Выпад «Спаyderмена» со скручиванием (Spiderman lunge with rotation)

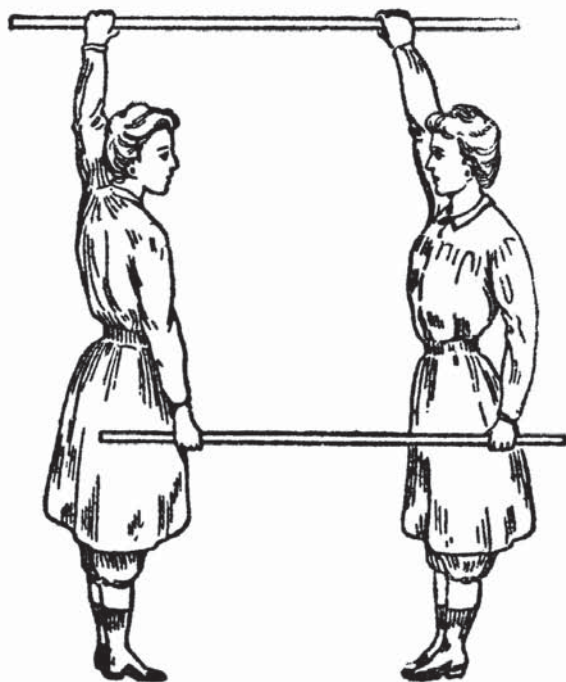
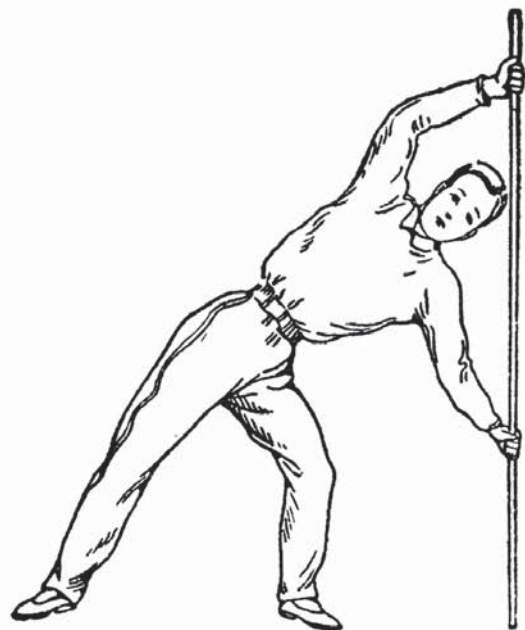
Начните из положения планки, руки должны быть прямо под плечами. Напрягите мышцы кора, сожмите ягодицы и задействуйте лопатки, как в обычной планке. Из положения планки сделайте шаг правой ногой вперед и поставьте ее снаружи от правой руки. За-



держитесь в этом положении, затем поверните корпус влево и потянитесь к потолку левой рукой. Повернитесь обратно и верните правую ногу в исходное положение планки. Повторите то же движение на левую ногу.

«Супермен» (Superman)

Лежа на животе, вытяните руки вперед. Удерживая голову в нейтральном положении и глядя в пол, поднимите руки и ноги вверх к потолку. Будто вы тянетесь руками и ногами далеко-далеко. Верните руки и ноги в исходное положение. Выполните указанное количество повторов.



«Т-Супермен» (T-Superman)

Лежа на животе, разведите руки в стороны, чтобы ваше тело приняло форму буквы «Т». Удерживая голову в нейтральном положении, поднимите руки и ноги вверх. Вернитесь в исходное положение. Выполните указанное количество повторов.

Лучшая в мире растяжка (World's greatest stretch)

Встаньте так, чтобы ноги были вместе, а руки вдоль корпуса. Поднимите правое колено к груди, обхватив его обеими руками чуть ниже коленной чашечки. Затем подтяните его как можно ближе к середине груди, удерживая спину

прямой. Отпустите правую ногу, поставьте ее на пол и шагните в положение выпада, согнув переднюю (правую) ногу на 90 градусов, а заднее колено должно касаться пола. Сохраняя положение, опустите обе руки на пол. Опираясь на правую руку, которая стоит рядом со стопой, повернитесь налево и раскройте корпус, потянувшись прямой левой рукой над головой, затем верните левую руку на пол. Наконец, оторвите заднее колено от пола и начните выпрямлять переднюю ногу. Вы должны почувствовать растяжение задней поверхности правой ноги. Поднимитесь, сделайте шаг вперед и повторите на левую ногу.



Эпилог

Наконец-то *комфортно*

Когда ученик готов, приходит учитель.

Будда
Сиддхартха Гаутама Шакьямуни

ВСЕ БУДЕТ НЕ ТАК, как вы думаете.

Когда люди переживают судьбоносный опыт, он редко соответствует их ожиданиям. Иначе вы бы уже давно переключились на новый образ жизни. Я надеюсь, что этот план станет для вас таким же значимым опытом. В конце концов, эта книга построена на эмоциях и психологии, в то время как большинство книг о диетах акцентируют внимание только на физическом аспекте. Если вы сможете изменить свое мышление, у вас будет больше шансов улучшить и свое физическое здоровье.

Многие люди считают, что для улучшения здоровья нужно идти на крайности, полностью перестроить свою жизнь и отказаться от комфорта. Вас убедили в том, что хорошего здоровья можно достичь только на самом неприятном и тяжелом пути. В попытке выработать выносливость, отказавшись от комфорта, вы пошли на крайности, которые призваны сломить вас, а не укрепить. Действительно важно изменить свой нынешний образ жизни, чтобы улучшить здоровье. Но этот путь совсем не похож на те жестко ограничивающие, нарушающие

ваш образ жизни планы, которые вам навязывают.

Пришло время приоритизировать свое психологическое и социальное здоровье, и тем самым улучшить свое физическое здоровье. Когда вы расширяете свою зону комфорта, а не отказываетесь от нее, вы отдаете предпочтение постепенным улучшениям и создаете привычки, которые выдержат испытание временем и ежедневный стресс. Более прочный фундамент для здоровья можно создать, сохранив кое-что из того, что вы любите, и исключив то, что приносит наибольший вред. И, несмотря ни на что, не верьте, что у вас нет права на ошибку. Именно такое мышление, скорее всего, сломает вас физически, эмоционально и психологически. Наибольший ущерб наносят вовсе не «несовершенства» в нашем рационе, а чрезмерно острая реакция на незначительные отклонения, с которыми ваш организм прекрасно справится. Если не натягивать рогатку слишком сильно, то ничего страшного не случится.

Именно это побудило меня написать книгу. Вас учили исследовать каждое свое решение чуть ли не под микроскопом, а чрезмерный анализ приносит больше вреда, чем пользы. Когда попытки быть здоровым мешают здоровому образу жизни, наслаждению социальным опытом, общению с друзьями и умению прислушиваться к собственному организ-

му, то пора остановиться и провести переоценку.

Вера в то, что вы уже здоровы, является основой для создания длительной модели поведения и привычек. Вы должны изменить свое представление о себе и полюбить того человека, которым вы можете стать. Вас сдерживает негативный, свехкритичный голос в голове.

Гораздо важнее делать то, что эффективно, а не то, что популярно. Именно поэтому вам нужно найти тот образ жизни, который действительно подходит вам, даже если он не предполагает безумных обещаний и миллиона лайков в социальных сетях. Лучшее решение, которое вы можете принять, – это то решение, которое разрушит порочный круг диет и трендов и укажет вам прямой путь к желаемым результатам.

Жизнь коротка. Радуйтесь, наслаждайтесь вкусной едой и не позволяйте спорам о самой лучшей диете отвлекать вас от того, что действительно важно. Цель этой книги не в том, чтобы побудить вас чаще заказывать еду на вынос. Она призвана удержать вас от мысли, что вы не можете жить в нынешней пищевой культуре и оставаться здоровым. Мы редко говорим об этом, и настало время изменить ситуацию. Разочарование и дискомфорт должны быть вашими учителями, а не целью. Думаю, у вас осталось немало синяков, и вы пережили достаточно страданий. Настало время для успеха.

Ваши разум и тело обладают почти неограниченной способностью адаптироваться, развиваться и совершенствоваться – если вы находитесь в среде, которая способствует вашему процветанию. Дети не учатся в угрожающей среде. Они растут, когда чувствуют защиту и поддержку. На первом уроке по математике они не учат таблицу умножения. Они начинают с простейшего сложения и вычитания, а затем берутся за более сложные задания. Если вы хотите укрепить свою выносливость, вы не начнете с бега на 10 километров в первый же день, потому что это вызовет боль и дискомфорт, но что вы получите взамен? Для такой нагрузки еще рановато.

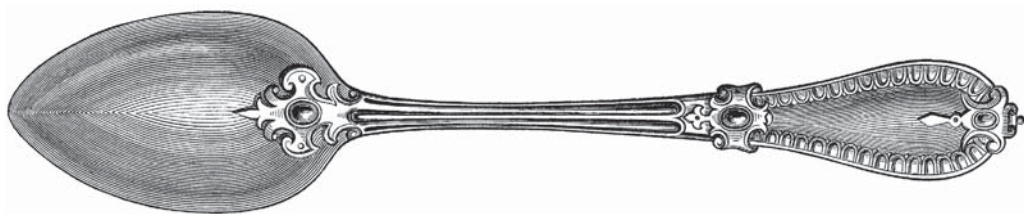
Гораздо эффективнее наращивать темп шаг за шагом, километр за километром, пока 10 километров не станут естественным продолжением ваших тренировок. В этом и заключался смысл этой книги. Предоставить более эффективный способ перейти от нуля к единице, – не падая каждый раз и не возвращаясь к нулю, – а затем с легкостью перепрыгнуть с единицы на десятку.

Пора покончить с убеждением, что для улучшения здоровья необходимо постоянно страдать. Полезные изменения уменьшают боль. Вредные изменения продлевают ее. Для оптимального здоровья важно понимать, что ваше поведение может быть далеко от идеала, но при этом все равно

приносить пользу здоровью. Приступая к новой игре, не забывайте использовать полезные инструменты и откажитесь от слишком строгих правил, вызывающих стресс. Ведь теперь вы понимаете, что нужно для здорового образа жизни и как не сбиться с пути в любой ситуации.

И что бы ни происходило в вашей жизни, будьте уверены в своих решениях и помните, что вы контролируете свой организм, – ведь испортить этот план просто невозможно.





УНИВЕРСАЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПЕРЕСЧЕТА

ЭКВИВАЛЕНТЫ МЕР

Все ложки должны быть без горки, если не указано иное.

$1/8$ чайной ложки = 0,5 мл

$1/4$ чайной ложки = 1 мл

$1/2$ чайной ложки = 2 мл

1 чайная ложка = 5 мл

1 столовая ложка = 3 чайные ложки = $1/2$ жидкой унции = 15 мл

2 столовые ложки = $1/8$ стакана = 1 жидкая унция = 30 мл

4 столовые ложки = $1/4$ стакана = 2 жидкие унции = 60 мл

$5 \frac{1}{3}$ столовой ложки = $1/3$ стакана = 3 жидкие унции = 80 мл

8 столовых ложек = $1/2$ стакана = 4 жидкие унции = 120 мл

$10 \frac{2}{3}$ столовые ложки = $2/3$ стакана = 5 жидких унций = 160 мл

12 столовых ложек = $3/4$ стакана = 6 жидких унций = 180 мл

16 столовых ложек = 1 стакан = 8 жидких унций = 240 мл





ПРИМЕЧАНИЯ

Введение. Надежда

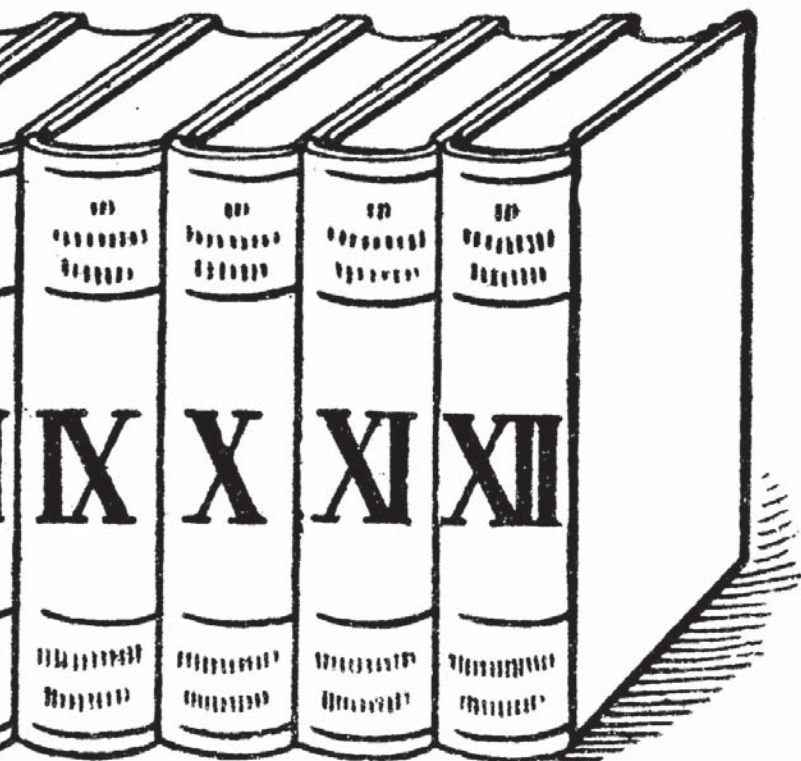
1. Rand, Kathryn, Michael Vallis, and Sara F.L. Kirk. " 'It is not the diet; it is the mental part we need help with.' A multilevel analysis of psychological, emotional, and social well-being in obesity," *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-Being*, 12, no. 1 (December 2017): 1306421, doi: 10.1080/17482631.2017.1306421.

Глава 1. Так легко, что трудно не справиться

1. Gardner, Benjamin, Phillippa Lally, Jane Wardle. "Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice," *The British Journal of General Practice*, 605, no. 62 (December 2012): 664–6.

Глава 2. Играем по новым правилам

1. Yaemsiri, S., M. M. Slining, S. K. Agarwal. "Perceived weight status, overweight diagnosis, and weight control among US adults: The NHANES 2003–2008 Study," *The International Journal of Obesity*, 35, no. 8 (August 2011): 1063–70.
2. Hall, Kevin D., Scott Kahan. "Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity," *Medical Clinics of North America*, 102, no. 1 (January 2018): 183–197.
3. Colombarolli, Maira, Stivaleti Jonatas de Oliveira, Taki Athanassios Cordas. "Craving for carbs: food craving and disordered eating in low-carb dieters and its association with intermittent fasting," *Eating and Weight Disorders*, 23, no. 9 (August 2022): 1–9.
4. Dulloo, A. G., J. Jacquet, J.-P. Montani, Y. Schutz. "How dieting makes the lean fatter: from a perspective of body composition autoregulation through adipostats and proteinstats



awaiting discovery," *Obesity Reviews*, 16, supplement 1 (February 2015): 25–35.

5. Tomiyama, A. Janet, Britt Ahlstrom, Traci Mann. "Long-term Effects of Dieting: Is Weight Loss Related to Health?" *Social and Personality Psychology Compass*, 7, no. 12 (December 2013): 861–877.

6. Ayyad, Carlos, Therese Andersen. "Long-term efficacy of dietary treatment of obesity: a systematic review of studies published between 1931 and 1999," *Obesity Reviews*, 2, no. 1 (December 2001): 113–119.

7. Soetens, Barbara, Caroline Braet, Leen Van Vlierberghe, Arne Roets. "Resisting temptation: effects of exposure to a forbidden food on eating behaviour," *Appetite*, 51, no. 1 (July 2008): 202–205.

Глава 3. Это меняет всё

1. Duarte, Cristiana, Marcela Matos, R. James Stubbs, Corinne Gale, Liam Morris, Jose Pinto Gouveia, and Paul Gilbert. "The Impact of Shame, Self-Criticism and Social Rank on Eating Behaviours in Overweight and Obese Women Participating in a Weight Management Programme," *PLoS One*, 12, no. 1 (January 2017): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167571>.

Глава 4. Парадокс комфорта

1. Alan S. Waterman. "When Effort Is Enjoyed: Two Studies of Intrinsic Motivation for Personally Salient Activities," *Motivation and Emotion*, 29, no. 9 (September 2005): 165–188.

Глава 5. Ищите решения, а не козлов отпущения

1. Hall, Kevin D., I. Sadaf Farooqi, Jeffery M. Friedman, Samuel Klein, Ruth J. F. Loos, David J. Mangelsdorf, Stephen O'Rahilly, et. al. "The energy balance model of obesity: beyond calories in, calories out," *The American Journal of Clinical Nutrition*, 115, no. 5 (May 2022): 1243–1254.

2. Dansinger, Michael L., Joi Augustin Gleason, John L. Griffith, Harry P. Selker, Ernst J. Schaefer. "Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial," *Journal of the American Medical Association*, 293, no. 1 (January 2005): 43–53.
3. Alhassan, S., S. Kim, A. Bersamin, A. C. King, C. D. Gardner. "Dietary adherence and weight loss success among overweight women: results from the A TO Z weight loss study," *International Journal of Obesity*, 32, no. 6 (June 2008): 985–991.
4. Hu, Tian, Katherine T. Mills, Lu Yao, Kathryn Demanelis, Mohamed Eloustaz, William S. Yancy Jr., Tanika N. Kelly, Jiang He, Lydia A. Bazzano, et al. "Effects of low-carbohydrate diets versus low-fat diets on metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials," *American Journal of Epidemiology*, 176, supplement 7, (October 2012): S44–S54.
5. Bunzeck, Nico, Emrah Duzel. "Absolute coding of stimulus novelty in the human substantia nigra/VTA," *Neuron*, 51, no. 3 (August 2006): 369–379.
6. Ibid.
7. Del Corral, Pedro, David R. Bryan, W. Timothy Garvey, Barbara A. Gower, Gary R. Hunter. "Dietary adherence during weight loss predicts weight regain," *Obesity*, 19, no. 6 (June 2011): 1177–1181.

Глава 6. Совет от вашего будущего «Я»

1. Tomiyama, A. Janet, Traci Mann, and Shelley E. Taylor. "Low Calorie Dieting Increases Cortisol," *Psychosomatic Medicine*, 72, no. 4 (May 2010): 357–364.
2. Stacey R. Finkelstein, Ayelet Fishbach. "When Healthy Food Makes You Hungry," *Journal of Consumer Research*, Volume 37, Issue 3, October 2010, 357–367, <https://doi.org/10.1086/652248>.
3. Bradley P Turnwald, J Parker Goyer, Danielle Z Boles, Amy Silder, Scott L Delp, Alia J Crum. "Learning one's genetic risk changes physiology independent of actual genetic risk," *Nature Human Behaviour*, 2019 Jan 3(1):48–56. doi: 10.1038/s41562-018-0483-4.
4. Byrne, S., Z. Cooper, C. Fairburn. "Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study," *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 27, no. 8 (August 2003): 955–962.

Глава 7. Ловушки

1. Steele, Euridice Martinez, Larissa Galastri Baraldi, and Carlos Augusto Monteiro. "Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study," *British Medical Journal*, 6, no. 3 (January 2016): e009892, doi: 10.1136/bmjopen-2015-009892.
2. Steele, Euridice Martinez, Larissa Galastri Baraldi, and Carlos Augusto Monteiro. "Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study," *British Medical Journal*, 6, no. 3 (January 2016): e009892, doi: 10.1136/bmjopen-2015-009892.
3. Mathers, John C., Katherine M. Livingstone, Carlos Celis-Morales, George D. Papandonatos, Bahar Erar, Jose C. Florez, Kathleen A. Jablonski, Cristina Razquin. "FTO genotype and weight loss: systematic review and meta-analysis of 9563 individual participant data from eight randomised controlled trials," *British Medical Journal*, 354, i4707 (September 2016): <https://doi.org/10.1136/bmj.i4707>.
4. Pontzer, Herman, Yosuke Yamada, Hiroyuki Sagayama, Philip N. Ainslie, Lene F. Andersen, Liam J. Anderson Lenore Arab, et al. "Daily energy expenditure through the human life course," 373, no. 6556 (August 2021): 808–812.
5. Hall, Kevin D., Erin Fothergill, Juen Guo, Lilian Howard, Jennifer C. Kerns, Nicolas D. Knuth, Robert Brychta, et al. "Persistent metabolic adaptation 6 years after The Biggest Loser competition," *Obesity*, 24, no. 8 (August 2016): 1612–1619.

Глава 8. Я научу вас есть

1. Wong, Kapo, Alan H. S. Chan, and S. C. Ngan. "The Effect of Long Working Hours and Overtime on Occupational Health: A Meta-Analysis of Evidence from 1998 to 2018," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, no. 12 (June 2019): 2102, doi: 10.3390/ijerph16122102.
2. Antoni, Rona, Tracey M. Robertson, M. Denise Robertson, and Jonathan D. Johnston. "A pilot feasibility study exploring the effects of a moderate time-restricted Feeding intervention on energy intake, adiposity and metabolic physiology in free-living Human subjects," *Journal of Nutritional Science*, 22, no. 7 (July 2018): 1–6.
3. Gill, Shubhroz, Satchidananda Panda. "A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans that Can Be Modulated for Health Benefits," *Cell Metabolism*, 22, no. 5 (November 2015): 789–798.
4. Jakubowicz, Daniela, Julio Wainstein, Bo Ahren, Zohar Landau, Yosefa Bar-Dayana, Oren Froy. "Fasting until

- noon triggers increased postprandial hyperglycemia and impaired insulin response after lunch and dinner in individuals with type 2 diabetes: a randomized clinical trial," *Diabetes Care*, 38, no. 10 (October 2015): 1820–1826.
5. Ledikwe, Jenny H., Heidi M. Blanck, Laura Kettel Khan, Mary K. Serdula, Jennifer D. Seymour, Beth C. Tohill, Barbara J. Rolls. "Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults," *American Journal of Clinical Nutrition*, 83, no. 6 (June 2006): 1362–1368.
6. Stubbs, R. J., C. G. Harbron, P. R. Murgatroyd, A. M. Prentice. "Covert manipulation of dietary fat and energy density: effect on substrate flux and food intake in men eating ad libitum," *American Journal of Clinical Nutrition*, 62, no. 2 (August 1995): 316–329.
7. Weigle, David S., Patricia A. Breen, Colleen C. Matthys, Holly S. Callahan, Kaatje E. Meeuws, Verna R. Burden, Jonathan Q. Purnell. "A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations," *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82, no. 1 (July 2005): 41–48.
8. Reynolds, Andrew, Jim Mann, John Cummings, Nicola Winter, Evelyn Mete, Lisa Te Morenga. "Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses," *The Lancet*, 393, no. 10170 (February 2019): 435–445.
9. Simpson, S. J., D. Raubenheimer. "Obesity: the protein leverage hypothesis," *Obesity Reviews*, 6, no. 2 (April 2005): 133–142.
10. Rolls, B. J., P. M. Van Duijvenvoorde, E. T. Rolls. "Pleasantness changes and food intake in a varied four-course meal," *Appetite*, 5, no. 4 (December 1984): 337–348.
11. Roe, Liane S., Jennifer S. Meengs, Leann L. Birch, Barbara J. Rolls. "Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children," *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98, no. 3 (September 2013): 693–699.
12. Kergoat, Sophie Miquel, Veronique Azais-Braesco, Britt Burton-Freeman, Marion M. Hetherington. "Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis," *Physiology & Behavior*, 151, no. 1 (November 2015): 88–96.
13. Robinson, Eric, Paul Aveyard, Amanda Daley, Kate Jolly, Amanda Lewis, Deborah Lycett, Suzanne Higgs. "Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating," *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97, no. 4 (April 2013): 728–742.
14. Andrade, Ana M., Daniel L. Kresge, Pedro J. Teixeira, Fatima Baptista, Kathleen J. Melanson. "Does eating slowly influence appetite and energy intake when water intake is controlled?" *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, no. 9 (November 2012): 135.
15. "Eating More; Enjoying Less," Pew Research Center, last modified April 19, 2006, <https://www.pewresearch.org/social-trends/2006/04/19/eating-more-enjoying-less/>.
16. Hebebrand, Johannes, Ozgur Albayrak, Roger Adan, Jochen Antel, Carlos Dieguez, Johannes de Jong, et al. "'Eating addiction,' rather than 'food addiction,' better captures addictive-like eating behavior," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47 (November 2014): 295–306.
17. Wansink, Brian, Pierre Chandon. "Slim by design: Redirecting the accidental drivers of mindless overeating," *Journal of Consumer Psychology*, 24, no. 3 (July 2014): 413–431.
18. Baskin, Ernest, Margarita Gorlin, Zoe Chance, Nathan Novemsky, Ravi Dhar, Kim Huskey, Michelle Hatzis. "Proximity of snacks to beverages increases food consumption in the workplace: A field study," *Appetite*, 103 (August 2016): 244–248.
19. "Food Allergies," American College of Allergy, Asthma, and Immunology, last modified February 25, 2021, <http://acaai.org/resources/connect/ask-allergist/can-i-develop-allergy-eating-too-much-food>.
20. Sayon-Orea, Carmen, Miguel A. Martinez-Gonzalez, Maira Bes-Rastrollo. "Alcohol consumption and body weight: a systematic review," *Nutrition Reviews*, 69, no. 8 (August 2011): 419–431.
21. Crouse, J. R., S. M. Grundy. "Effects of alcohol on plasma lipoproteins and cholesterol and triglyceride metabolism in man," *Journal of Lipid Research*, 25, no. 5 (May 1984): 486–496.
22. Cederbaum, Arthur. "Alcohol Metabolism," *Clinics in Liver Disease*, 16, no. 4 (November 2012): 667–685.
23. Traversy, Gregory, and Jean-Philippe Chaput. "Alcohol Consumption and Obesity: An Update," *Current Obesity Reports*, 4, no. 1 (March 2015): 122–130.
24. Schutze, M., M. Schulz, A. Steffen, M. M. Bergmann, A. Kroke, L. Lissner, H. Boeing. "Beer consumption and the 'beer belly': scientific basis or common belief?" *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, no. 9 (September 2009): 1143–1149.
25. O'Keefe, James H., Salman K. Bhatti, Ata Bajwa, James J. DiNicolantonio, Carl J. Lavie.

"Alcohol and cardiovascular health: the dose makes the poison . . . or the remedy," Mayo Clinic Proceedings, 89, no. 3 (March 2014): 382–393.

25. Yeomans, Martin R. "Alcohol, appetite and energy balance: is alcohol intake a risk factor for obesity?" Physiology & Behavior, 100, no. 1 (April 2010): 82–89.

Глава 9. Давайте закажем что-нибудь

1. Todd, Jessica E., Lisa Mancino, and Biing-Hwan Lin. "The Impact of Food Away From Home on Adult Diet Quality," USDA Economic Research Report, 90 (February 2010): 1–24.

2. Urban, Lorien E., Alice H. Lichtenstein, Christine E. Gary, Jamie L. Fierstein, Ashley Equi, Carolyn Kussmaul, Gerard E. Dallal, et al. "The energy content of restaurant foods without stated calorie information," Journal of the American Medical Association, 173, no. 14 (July 2013): 1292–1299.

Глава 12. План, который никогда не перестанет работать

1. Byrne, N. M., A. Sainsbury, N. A. King, A. P. Hills, R. E. Wood. "Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study," International Journal of Obesity, 42, no. 2 (February 2018): 129–138.

2. Nedeltcheva, Arlet V., Jennifer M. Kilkus, Jacqueline Imperial, Dale A. Schoeller, Plamen D. Penev. "Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity," Annals of Internal Medicine, 153, no. 7 (October 2010): 435–441.

3. Broussard, Josiane L., David A. Ehrmann, Eve Van Cauter, Esra Tasali, Matthew J. Brady. "Impaired insulin signaling in human adipocytes after experimental sleep restriction: a randomized, crossover study," Annals of Internal Medicine, 157, no. 8 (October 2012): 549–557.

4. Mosavat, Maryam, Mitra Mirsanjari, Diana Arabiat, Aisling Smyth, Lisa Whitehead. "The Role of Sleep Curtailment on Leptin Levels in Obesity and Diabetes Mellitus," Obesity Fact, 14, no. 2 (March 2021): 214–221.

5. Taheri, Shohrad, Ling Lin, Diane Austin, Terry Young, Emmanuel Mignot. "Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index," PLoS Medicine, 3, no. 62 (December 2004): e62.

6. Greer, Stephanie M., Andrea N. Goldstein, Matthew P. Walker. "The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain," Nature Communications, 4, 2259 (August 2013): doi: 10.1038/ncomms3259.

7. Hogenkamp, Pleunie S., Emil Nilsson, Victor C. Nilsson, Colin D. Chapman, Heike Vogel, Lina S. Lundberg, Sanaz Zarei, et al. "Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men," Psychoneuroendocrinology, 38, no. 9 (February 2013): 1668–1674.

8. Drake, Christopher, Timothy Roehrs, John Shambroom, Thomas Roth. "Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed," Journal of Clinical Sleep Medicine, 9, no. 11 (November 2013): 1195–1200.

9. Ibid.

10. McHill, Andrew W., Benjamin J. Smith, Kenneth P. Wright Jr. "Effects of caffeine on skin and core temperatures, alertness, and recovery sleep during circadian misalignment," Journal of Biological Rhythms, 29, no. 2 (April 2014): 131–143.

11. Scullin, Michael K., Madison L. Krueger, Hannah K. Ballard, Natalya Pruett, Donald L. Bliwise. "The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists," Journal of Experimental Psychology, 147, no. 1 (January 2018): 139–146.

Глава 13. Делаем выводы

1. Dallosso, H. M., P. R. Murgatroyd, W. P. James. "Feeding frequency and energy balance in adult males," Human Nutrition Clinical Nutrition, 36C, no. 1 (1982): 25–39.

W P Verboeket-van de Venne, K R Westerterp, "Influence of the feeding frequency on nutrient utilization in man: consequences for energy metabolism," European Journal of Clinical Nutrition, 45, no. 3, (March 1991): 161–169. Verboeket-van de Venne, W. P., K. R. Westerterp. "Frequency of feeding, weight reduction and energy metabolism," International Journal of Obesity and Other Related Metabolic Disorders, 17, no. 1 (January 1993): 31–36. Verboeket-van de Venne, W. P., K. R. Westerterp, A. D. Kester. "Effect of the pattern of food intake on human energy metabolism," British Journal of Nutrition, 70, no. 1 (July 1993): 103–115. Smeets, Astrid J., Margriet S. Westerterp-Plantenga. "Acute effects on metabolism and appetite profile of one meal difference in the lower range of meal frequency," British Journal of Nutrition, 99, no. 6 (June 2008): 1316–1321.

2. Higgins, Kelly A., Joshua L. Hudson, Anna M. R. Hayes, Ethan Braun, Eunjin Cheon, Sam C. Couture, Nilupa S. Gunaratna. "Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Portion Size

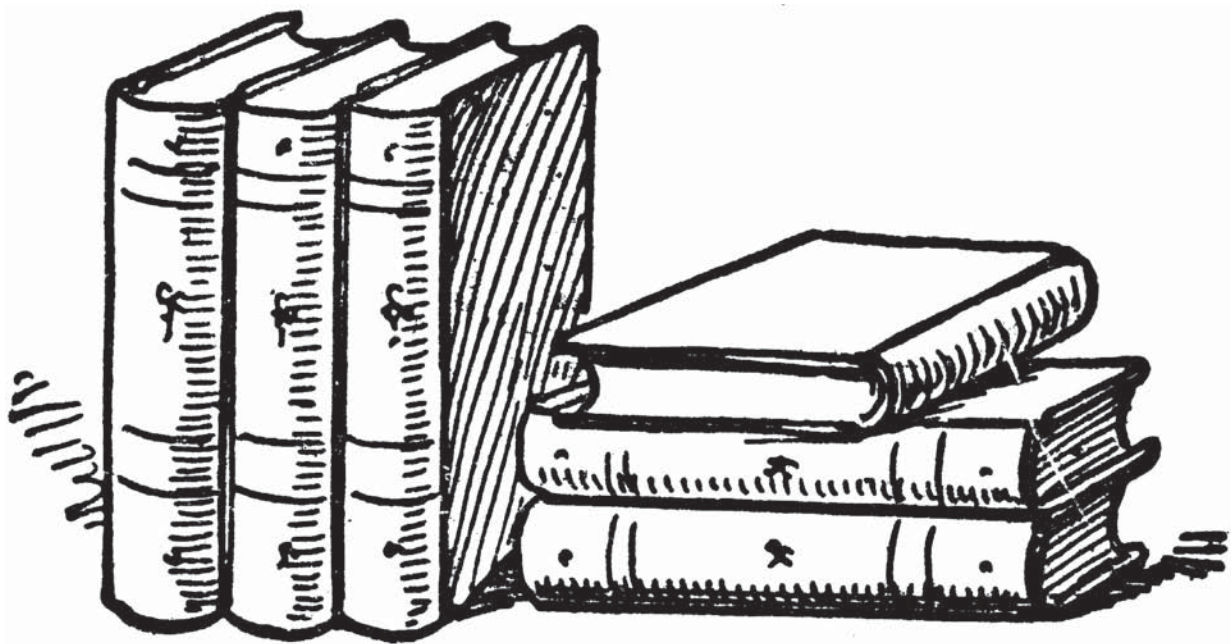
and Ingestive Frequency on Energy Intake and Body Weight among Adults in Randomized Controlled Feeding Trials," *Advances in Nutrition*, 13, no. 1 (February 2022): 248–268.

3. Murakami, Kentaro M., Barbara E. Livingstone, Hitomi Okubo, Satoshi Sasaki. "Prevalence and characteristics of misreporting of energy intake in Japanese adults: the 2012 National Health and Nutrition Survey," *Asian Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27, no. 2 (2018): 441–450.

Глава 14. Движение – лучшее лекарство: шестинедельный план

1. Pontzer, Herman, Ramon Durazo-Arvizu, Lara R. Dugas, Jacob Plange-Rhule, Pascal Bovet, Terrence E. Forrester, Estelle V. Lambert. "Constrained Total Energy Expenditure and Metabolic Adaptation to Physical Activity in Adult Humans," *Current Biology*, 26, no. 3 (February 2016): 410–417.

2. Thurber, Caitlin, Lara R. Dugas, Cara Ocobock, Bryce Carlson, John R. Speakman, Herman Pontzer. "Extreme events reveal an alimentary limit on sustained maximal human energy expenditure," *Science Advances*, 5, no. 6 (June 2019): eaaw0341.



Адам Борнштейн
ИСПОВЕДЬ ЗВЕЗДНОГО ДИЕТОЛОГА

Как похудеть навсегда, ни в чем себе не отказывая

Издатель – Дмитрий Пасечник
Переводчик – Мария Чомахидзе-Доронина
Литературный редактор и корректор – Лидия Амелина
Макет и верстка – Юлия Горина
Иллюстрации – Designed by Freepik (<http://www.freepik.com>)

Иллюстрация на обложке – Студия Артемия Лебедева,
арт-директор Артемий Лебедев, иллюстратор Антон Бугаев, верстальщик Расул Хачиров,
менеджер Екатерина Трайзе, редактор Катерина Андреева

Подписано в печать 01.09.2024.
Формат 70х100/16 (165х235 мм).
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Гарнитура PT Root.
Тираж 1500 экз.
Усл. печ. л. 31,2. Уч.-изд. л. 22,2. Заказ №
ООО «Библос». E-mail: info@ibyblos.ru, www.ibyblos.ru.

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»
филиал «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

